



FOANPAS

SETEMBRO 2023



LUNS

11/09/2023

CREMA DE CABAZA
RAGOUT DE PORCO EN SALSA DE
SOIA CON PATACAS

FROITA

Vaso de leite, cereais de avena e froita

Codiños salteados con salmón e brocoli

Lácteo

MARTES

12/09/2023

ENSALADA DE PASTA
PESCADA A GALEGA
PATACAS CON BROCOLI

FROITA

Iogur natural, pan tostado con tomate e
aceite de oliva. Froita

Minestra de verduras con taquiños de
tenreira

Lácteo

MÉRCORES

13/09/2023

SOPA DE FIDEOS
TORTILLA DE PATACA
TOMATE NATURAL

IOGUR

Vaso de leite, bolachas tipo maria. Zume
de laranxa natural

Chicharos con dado de polo e quinoa

Froita

XOVES

14/09/2023

ENSALADA CON GARAVANZOS
EMPANADA DE ATÚN

FROITA

Vaso de leite, pan con xamon serrano.
Froita

Lombo asado con verduras salteadas

Lácteo

VENRES

15/09/2023

CREMA DE COLIFLOR E MAZA
POLO ASADO
ARROZ

IOGUR

Vaso de leite, panc con aciete de oliva e
queixo fresco. Froita

Cabaciña rechea de peixe e pataca cocida

Froita

VALOR
NUTRICIONAL
SEMANAL

Energía (Kcal) 636,62

Prot. (g) 23,05

Lip. (g) 22,68

HdeC (g) 83,55



Recomendacións

18/09/2023

ENSALADA COMPLETA
MACARRONS CON BOLOÑESA
VEXETAL

IOGUR

Vaso de leite, pan integral con aceite de
oliva e peituga de pavo. Zume de laranxa
natural

Tortilla de berenxena con ensalada de
tomate

Froita

19/09/2023

LENTELLAS CON CHOURIZO
FILETE DE PESCADA EN SALSA VERDE
ENSALADA DE LEITUGA E TOMATE

FROITA

Vaso de leite, cereais con mel. Froita

Polo salteado con cous cous de verduras

Lácteo

20/09/2023

CREMA DE CABACIÑA
LOMBO NATURAL ADUBADO EN
SALSA
ARROZ

FROITA

Vaso de leite, pan con multicereais con
tomate e aceite de oliva. Froita

Rapante a plancha con ensalada de xudias

Lácteo

21/09/2023

CODIÑOS CON TOMATE
XURELO O FORNO
BROCOLI CON CENORIA

PIÑA NO SEU ZUME

Iogur natural, bolachas de avena con
plátano. Zume de laranxa natural

Dados de tenreira salteados con minestra
salteada

Lácteo

22/09/2023

ENSALADA TROPICAL
POLO ESTUFADO CON PATACAS

IOGUR

Vaso de leite, biscoito caseiro. Froita

Atún salteado con berenxena, cabaciña e
patacas

Froita

VALOR
NUTRICIONAL
SEMANAL

ENERXÍA (Kcal) 614,69

Prot. (g) 22,60

Lip. (g) 21,23

HdeC (g) 81,32



Recomendacións

25/09/2023

CREMA DE VERDURAS
TORTILLA DE CABACIÑA
TOMATE
FROITA

Vaso de leite, cereais de arroz inflado.
Zume de laranxa natural

Ensalada de pasta e ovo cocido

Lácteo

26/09/2023

LENTELLAS CON VERDURAS
PESCADA A ROMANA
ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E
CENORIA

IOGUR

Vaso de leite, pan con xamón cocido.
Froita

Minestra de verduras con taquiños de
tenreira e pataca

Froita

27/09/2023

XUDIAS CON ALLADA
POLO AS FINAS HERBAS
PATACA PANADEIRA

FROITA

Vaso de leite, bolechas tipo maria con
marmelada e manteiga. Froita

Arroz salteado con taquiños de bacallao e
berenxena

Lácteo

28/09/2023

SOPA DE ESTRELIÑAS
ESTUFADO DE PORCO CON
VERDURAS E PATACAS

FROITA

Vaso de leite. Tostas de xamón serrano.
Froita

Lasaña de peixe e espinacas

Lácteo

29/09/2023

CREMA DE CENORIA
ATÚN GUISADO CON FIDEOS

IOGUR

Vaso de leite, biscoito caseiro e froita
fresca

Chicharos con dados de polo e quinoa

Froita

VALOR
NUTRICIONAL
SEMANAL

ENERXÍA (Kcal) 613,03

Prot. (g) 21,41

Lip. (g) 22,70

HdeC (g) 76,95



Recomendacións

Garante que estes menús foron
planificados segundo os principios
dietéticos nutricionais establecidos pola
OMS (Organización Mundial da Saúde) en
alimentación escolar e van ser elaborados
con materias primas de 1ª calidade. Se
desexa consultar o menú online visítate



Revisado: **Inés Barciela Cabaleiro**
Técnico Superior en Dietética y
Nutrición
DNI.: 53172340 C