



# FOANPAS

## OUTUBRO 2023



	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL
Semana 1	02/10/2023	03/10/2023	04/10/2023	05/10/2023	06/10/2023	
	LENTELLAS A CASEIRA TAQUIÑO DE POLO GUISADO CON PATACAS	ENSALADILLA RUSA PESCADA EN SALSA DE PORROS CODIÑOS SALTEADOS	CREMA CAMPEIRA LOMBO ASADO EN SALSA DE PIQUILLOS XARDIÑEIRA	FABAS GUISADAS XURELO EN SALSA DE LIMON ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E CENORIAS	XUDIAS VERDES CON OVO COCIDO TENREIRA GOBERNADA CON ARROZ	Energía (Kcal) 674,95 Prot. (g) 25,88 Líp. (g) 23,19 HdeC (g) 76,60
	IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	
	Vaso de leite, pan integral con aceite de oliva e peituga de pavo. Zume de laranxa natural Lasaña de peixe e espinacas	Vaso de leite, cereais con mel. Froita natural Chicharos con dados de polo e quinoa	Vaso de leite, pan con multicereais con tomate e aceite de oliva. Froita Ensalada de atún e pataca cocida	Iogur natural, bolachas tipo maria con marmela e manteiga. Froita fresca Brócoli con lomo e codiños salteados	Vaso de leite, biscoito caseiro e froita fresca Tortilla de berenxena con ensalada de tomate	 
	Froita	Lácteo	Froita	Lácteo	Lácteo	
Semana 2	09/10/2023	10/10/2023	11/10/2023	12/10/2023	13/10/2023	
	ENSALDA MIXTA CON OVO POLO O CHILINDRON PATACAS ESTUFADAS	LENTELLAS GUISADAS XARDA EN SALSA VERDE CHÍCHAROS E CENORIAS	SOPA DE FIDEOS TORTILLA DE PATACA LEITUGA E TOMATE	FESTIVO	CREMA DE CENORIA GUIZO DE LURAS CON FIDEOS	Energía (Kcal) 618,43 Prot. (g) 20,72 Líp. (g) 20,54 HdeC (g) 73,33
	IOGUR	FROITA	FROITA		FROITA	
	Vaso de leite, cereais de avena e froita Brócoli salteado con salmón e pataca	Iogur natural, pan tostado con tomate e aceite de oliva. Froita Verduras guisadas con dados de lombo	Vaso de leite, pan con xamon serrano. Froita Cous cous con pescada e bastonciños de cabaciña		Vaso de leite, panc con aciete de oliva e queixo fresco. Froita Xudias verdes con magro de porco	 
	Froita	Lácteo	Lácteo	Lácteo		
Semana 3	16/10/2023	17/10/2023	18/10/2023	19/10/2023	20/10/2023	
	CREMA DE CABACIÑA MACARRONS CON BOLAÑESA VEXETAL	GARAVANZOS ESTUFADOS SAN PEDRO O FORNO ENSALADA DE LEITUGA E MILLO	SOPA DE VERDURAS ALBONDEGAS EN SALSA DE TOMATE ARROZ	CODIÑOS CON ALLO E PEREXIL PESCADA A GALEGA BRECLO O VAPOR	ENSALADA CON OVO COCIDO XAMONCIÑOS DE POLO O FORNO ARROZ	Energía (Kcal) 623,72 Prot. (g) 21,78 Líp. (g) 21,26 HdeC (g) 82,74
	FROITA	IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA	
	Vaso de leite, pan integral con aceite de oliva e peituga de pavo. Zume de laranxa natural Atún salteado con berenxena, cabaciña e patacas	Vaso de leite, cereais con mel. Froita natural Minestra de verduras con taquiños de tenreira	Vaso de leite, pan con multicereais con tomate e aceite de oliva. Froita Rapante a prancha con patacas e verduras	Iogur natural, bolachas de avena con plátano. Zume de laranxa natural Tortilla de francesas con leituga, millo e noces	Vaso de leite, biscoito caseiro. Froita Pescada o forno con dados de berenxena, cabaciña e pataca	 
	Froita	Lácteo	Lácteo	Froita	Lácteo	
Semana 4	23/10/2023	24/10/2023	25/10/2023	26/10/2023	27/10/2023	
	CALDO GALEGO XARDA A MARIÑEIRA ARROZ O FORNO	FABAS ESTUFADAS TORTILLA ESPAÑOLA ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA, MILLO E CENORIA	CREMA CAMPEIRA FIDEUA DE POLO	GARAVANZOS CON ESPINACAS EMPANADA DE CARNE	TALLARINS CON CHAMPIÑONS PESCADA EN SALSA DE ALBAHACA BRECLO E CENORIA	Energía (Kcal) 672,22 Prot. (g) 25,16 Líp. (g) 23,26 HdeC (g) 90,90
	IOGUR	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	
	Vaso de leite, cereais de arroz inflado. Zume de laranxa natural Verduras guisadas con dados de lombo	Vaso de leite, pan con xamón cocido. Froita Arroz salteado con taquiños de bacallao e berenxena	Vaso de leite, bolechas tipo maria con marmelada e manteiga. Froita Pescada o forno con patacas e verduras	Vaso de leite. Tostas de xamón serrano. Froita Arroz con verduras e trociños de tortilla francesa	Vaso de leite, biscoito caseiro e froita fresca Salteado de pavo con patacas e verduras	 
	Froita	Lácteo	Lácteo	Froita	Lácteo	
Semana 5	30/10/2023	31/10/2023	01/11/2023	02/11/2023	03/11/2023	
	POTAXE DE LENTELLAS FILETE DE PESCADA A MARIÑEIRA PATACAS O VAPOR FROITA					
	Vaso de leite, pan integral con aceite de oliva e peituga de pavo. Zume de laranxa natural Ensalada de pasta	Vaso de leite, cereais con mel. Froita Cous cous con salmón e bastonciños de cabaciña				Energía (Kcal) 719,21 Prot. (g) 28,19 Líp. (g) 24,39 HdeC (g) 102,44
	Lácteo	Froita				

Garante que estes menús foron planificados segundo os principios dietético-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: [www.arumeservicios.com](http://www.arumeservicios.com)



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