



# FOANPAS

## NOVIEMBRE 2023



LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

30/10/2023

31/10/2023

01/11/2023

02/11/2023

03/11/2023

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

Semana 1

GARAVANZOS CON ESPINACAS

MACARRONS CON VERDURAS

Enerxía (Kcal) 743.37

FESTIVO

TORTILLA DE CABACIÑA

XURELO EN SALSA DE LIMON

Prot. (g) 26.05

TOMATE

CHÍCHAROS

Líp. (g) 25.66

FROITA

IOGUR

HdeC (g) 90.91

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

Vaso de leite. Tostas de xamón serrano. Froita



Verduras guisadas con dados de lombo

Ensalada de polo



Lácteo

Froita

Recomendacións

06/11/2023

07/11/2023

08/11/2023

09/11/2023

10/11/2023

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

Semana 2

FABAS ESTUFADAS

MINISTRA SALTEADA CON XAMÓN

CREMA DE CABAZA

SOPA DE ESTRELIÑAS

TALLARINS SALTEADOS

ENERXÍA (Kcal) 686.31

PESCADA A ROMANA

POLO AS FINAS HERBAS

ALBONDEGAS EN SALSA DE TOMATE

PESCADA O FORNO

LENTELLAS ESTUFADAS CON POLO

Prot. (g) 24.04

ENSALADA DE LEITUGA E MILLO

CODIÑOS CON ALLO E PEREXIL

ARROZ

BRECOL (con patacas)

Líp. (g) 23.29

FROITA

IOGUR

FROITA

IOGUR

FROITA

HdeC (g) 90.84

Vaso de leite, cereais de avena e froita

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

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

Vaso de leite, pan con xamón serrano. Froita

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



Tortilla de francesa con patacas e verduras

Lasaña de peixe e espinacas

Brocoli salteado con bacallao e pataca

Verduras con magro salteado e patacas

Peixe o forno con arroz integral



Lácteo

Froita

Lácteo

Froita

Lácteo

Recomendacións

13/11/2023

14/11/2023

15/11/2023

16/11/2023

17/11/2023

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

Semana 3

SOPA DE CABELLIN

FABAS VEXETAIS

CREMA DE VERDURAS

ENSALADA COMPLETA

LENTELLAS A CASEIRA

ENERXÍA (Kcal) 688.44

POLO O ALLO

TORTILLA DE PATACA LEITUGA E TOMATE

GUIZO DE LURAS CON ARROZ

MACARRONS CON BOLOÑESA VEXETAL

XARDA A MARIÑEIRA

Prot. (g) 25.47

XARDIÑEIRA DE VERDURAS

FROITA

IOGUR

FROITA

BRECOL E CENORIA

Líp. (g) 22.69

IOGUR

IOGUR

IOGUR

FROITA

FROITA

HdeC (g) 88.42

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

Vaso de leite, cereais con mel. Froita

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

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

Vaso de leite, biscoito caseiro. Froita



Cabaciña rechea de atún e pataca cocida

Ministra de verduras con taquiños de lombo

Tortilla de berenxena con ensalada de lombo

Rapante con patacas e bastonciños de cabaciña

Verduras guisadas con dados de lombo



Froita

Lácteo

Froita

Lácteo

Lácteo

Recomendacións

20/11/2023

21/11/2023

22/11/2023

23/11/2023

24/11/2023

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

Semana 4

CHÍCHAROS CON XAMÓN

GARAVANZOS ESTUFADOS

SOPA DE VERDURAS CON PIÑONS

XUDIAS VERDES CON ALLADA E PATACAS

CREMA DE CABAZA E CABACIÑA

ENERXÍA (Kcal) 613.33

TAQUIÑO DE POLO GUISADO CON MACARRONS

BACALLAO GUISADO CON PATACAS

LOMBO NATURAL ADUBADO EN SALSA

PESCADA EN SALSA

PAELLA DE POLO E VERDURAS

Prot. (g) 23.43

FROITA

IOGUR

FROITA

IOGUR

FROITA

Líp. (g) 19.34

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

Vaso de leite, pan con xamón cocido. Froita

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

Vaso de leite. Tostas de xamón serrano. Froita

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



Tortilla francesa con ensalada variada

Fideos con lomo e verduras

Arroz salteado con taquiños de salmón e berenxena

Ministra de verduras con taquiños de tenreira

Ensalada de atún e pataca cocida



Lácteo

Lácteo

Froita

Lácteo

Froita

Recomendacións

27/11/2023

28/11/2023

29/11/2023

30/11/2023

01/12/2023

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

Semana 5

ESPIRAIS CON TOMATE

LENTELLAS GUISADAS

SOPA DE VERDURAS

POTAXE DE GARAVANZOS

ENERXÍA (Kcal) 658.67

PESCADA O FORNO

TORTILLA DE PATACA

POLO O ALLO

EMPANADA DE ATÚN

Prot. (g) 24.54

ENSALADA DE LEITUGA E MILLO

TOMATE NATURAL

ARROZ

FROITA

Líp. (g) 22.38

FROITA

IOGUR

FROITA

FROITA

HdeC (g) 79.33

Vaso de leite, cereais de avena e froita

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

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

Vaso de leite, pan con xamón cocido. Froita



Verduras guisadas con dados de lombo

Xudias verdes con dados de tenreira

Brocoli salteado con salmón e pataca

Arroz con trociños de tortilla francesa e ensalada de tomate



Lácteo

Froita

Lácteo

Lácteo

Recomendacións

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 visita:



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

*Inés Barciela Cabaleiro*