



FOANPAS

DECEMBRO 2023



LUNS

27/11/2023

MARTES

28/11/2023

MÉRCORES

29/11/2023

XOVES

30/11/2023

VENRES

01/12/2023

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

CREMA DE COLIFLOR E MAZÁ	Energía (Kcal)	591,50
GUIZO DE PORCO CON PATACAS	Prot. (g)	21,70
	Lip. (g)	18,80
FROITA	HdeC (g)	64,28

Semana 1

Vaso de leite, Tostas de xamón serrano, Froita

Lasaña de atún e espinacas

Lácteo



Recomendacións

04/12/2023

CREMA DE CABACIÑA
MACARRONS CON BOLOÑESA VEXETAL

FROITA

05/12/2023

GARAVANZOS ESTUFADOS
TORTILLA DE ATÚN
ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E CENORIA
IOGUR

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

Xudias verdes con dados de tenreira

Froita

06/12/2023

FESTIVO

07/12/2023

NON LECTIVO

08/12/2023

FESTIVO

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

ENERXÍA (Kcal)	675,12
Prot. (g)	24,44
Lip. (g)	21,60
HdeC (g)	102,96

Vaso de leite, cereais de avena e froita

Verduras con magro salteado e patacas

Lácteo



Recomendacións

11/12/2023

SOPIA DE CABELLIN
PESCADA EN SALSA DE TOMATE CON ALBAHACA
ARROZ CON VERDURAS
IOGUR

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

Minestra de verduras con taquiños de lombo
Froita

12/12/2023

FABAS ESTUFADAS
EMPANADA DE CARNE

Tortilla de berenxena con ensalada de tomate
Lácteo

Vaso de leite, cereais con mel. Froita

Tortilla de berenxena con ensalada de tomate
Lácteo

13/12/2023

CREMA CAMPEIRA
FIDEUA DE POLO

FROITA

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

Brocoli salteado con bacalao e pataca

Froita

14/12/2023

GARAVANZOS CON ESPINACAS
TORTILLA DE PATACA
ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA, MILLO E CENORIA
IOGUR

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

Rapante con patacas e bastonciños de cabaciña
Lácteo

15/12/2023

TALLARINS CON TOMATE
XARDA A MARIÑEIRA
BROCOL E CENORIA
FROITA

Vaso de leite, biscoito caseiro. Froita

Verduras guisadas con dados de lombo
Lácteo

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

ENERXÍA (Kcal)	658,66
Prot. (g)	25,59
Lip. (g)	23,61
HdeC (g)	88,92



Recomendacións

18/12/2023

CREMA DE CABAZA
POLO AS FINAS HERBAS
PATACAS
FROITA

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

Tortilla francesa con ensalada variada
Lácteo

19/12/2023

LENTELLAS VEXETAIS
PESCADA DO FORNO
CODIÑOS CON ALLO E PEREXIL
IOGUR

Vaso de leite, pan con xamón cocido. Froita

Peituga de pavo a plancha con ensalada de tomate
Lácteo

20/12/2023

CALDO GALEGO
ALBONDEGAS EN SALSA DE TOMATE
ARROZ
FROITA

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

Arroz salteado con taquiños de salmón e berenxena
Froita

21/12/2023



Vaso de leite, Tostas de xamón serrano. Froita

Minestra de verduras con taquiños de tenreira
Lácteo

22/12/2023

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

ENERXÍA (Kcal)	678,60
Prot. (g)	24,00
Lip. (g)	23,00
HdeC (g)	98,08



Recomendacións

VALOR



Garante que estos 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:



Revisado: Inés Barciela Cabaleiro
Técnico Superior en Dietética y Nutrición
DNI.: S3172340 C