



FOANPAS

FEBREIRO 2024



LUNS

29/01/2024

MARTES

30/01/2024

MÉRCORES

31/01/2024

XOVES

01/02/2024

VENRES

02/02/2024

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

CREMA CAMPEIRA
XURELO EN SALSA DE LIMON
ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E CENORIAS
FROITA

XUDIAS VERDES CON OVO RELADO
RAGOUT DE PORCO CON CHAMPIÑONS, CENORIAS E ARROZ
FROITA

Energía (Kcal) 652.19
Prot. (g) 25.39
Líp. (g) 20.47
HdeC (g) 63.39

Vaso de leite, bolechas tipo maria con marmelada e manteiga. Froita
Verduras guisadas con dados de lombo

Vaso de leite. Tostas de xamón serrano. Froita
Ensalada de polo



Recomendacións

05/02/2024

MACARRONS CON TOMATE
XARDA CON ALLO E PEREXIL
ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E CENORIA
IOGUR

06/02/2024

CREMA DE COLIFLOR E MAZA
GUISO DE PORCO CON PATACAS
FROITA

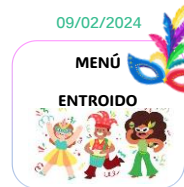
07/02/2024

LENTELLAS VEXETAIS
TORTILLA DE PATACA
LEITUGA E TOMATE
FROITA

08/02/2024

CREMA DE CENORIA
POLO ESTROGONOFF CON CHAMPIÑONS
ARROZ
IOGUR

09/02/2024



VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

ENERXÍA (Kcal) 688.21
Prot. (g) 26.10
Líp. (g) 23.83
HdeC (g) 82.36

Vaso de leite, cereais de avena e froita
Tortilla de francesa con patacas e verduras
Froita

Iogur natural, pan tostado con tomate e aceite de oliva. Froita
Lasaña de peixe e espinacas
Lácteo

Vaso de leite, bolachas tipo maria. Zume de laranxa natural
Brocoli salteado con bacallao e pataca
Lácteo

Vaso de leite, pan con xamón serrano. Froita
Peixe o forno con arroz integral
Froita

Vaso de leite, panc con aceite de oliva e queixo fresco. Froita
Verduras con magro salteado e patacas
Froita



Recomendacións

12/02/2024

VACACIONS DE ENTROIDO

13/02/2024

VACACIONS DE ENTROIDO

14/02/2024

VACACIONS DE ENTROIDO

15/02/2024

CREMA DE CABACIÑA
MACARRONS CON BOLOÑESA VEXETAL
FROITA

16/02/2024

CALDO GALEGO
XAMONCIÑOS DE POLO O FORNO
ARROZ
FROITA

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

ENERXÍA (Kcal) 668.50
Prot. (g) 27.15
Líp. (g) 24.28
HdeC (g) 98.59

Iogur natural, bolachas de avena con plátano. Zume de laranxa natural
Rapante con patacas e bastonciños de cabaciña
Lácteo

Vaso de leite, biscoito caseiro. Froita
Tortilla de berenxena con ensalada de tomate
Lácteo



Recomendacións

19/02/2024

SOPA DE CABELLIN
PESCADA EN SALSA CEDEIRESA
ARROZ CON VERDURAS
IOGUR

20/02/2024

FABAS ESTUFADAS
EMPANADA DE CARNE
FROITA

21/02/2024

CREMA CAMPEIRA
FIDEUA DE POLO
FROITA

22/02/2024

GARAVANZOS CON ESPINACAS
TORTILLA DE PATACA
TOMATE
IOGUR

23/02/2024

CALDO DE GLORIA
XARDA A MARIÑEIRA
ESPIRAIS SALTEADOS
FROITA



VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

ENERXÍA (Kcal) 635.64
Prot. (g) 23.16
Líp. (g) 22.50
HdeC (g) 85.13

Vaso de leite, cereais de arroz inflado. Zume de laranxa natural
Minestra de verduras con taquiños de tenreira
Froita

Vaso de leite, pan con xamón cocido. Froita
Tortilla francesa con ensalada variada
Lácteo

Vaso de leite, bolechas tipo maria con marmelada e manteiga. Froita
Arroz salteado con taquiños de salmón e berenxena
Lácteo

Vaso de leite. Tostas de xamón serrano. Froita
Fideos con lomo e verduras
Froita

Vaso de leite, panc con aceite de oliva e queixo fresco. Froita
Escalope de pavo con xardiñeira e pataca
Lácteo



Recomendacións

26/02/2024

CREMA DE CABAZA
POLO AS FINAS HERBAS
PATACAS GUISADAS
FROITA

27/02/2024

MINESTRA SALTEADA CON XAMÓN
PESCADA A ROMANA
CODIÑOS CON ALLO E PEREXIL
IOGUR

28/02/2024

SOPA DE VERDURAS
ALBONDEGAS EN SALSA DE TOMATE
ARROZ
FROITA

29/02/2024

MACARRONS CON CHOURIZO
LENTELLAS ESTUFADAS CON POLO
IOGUR

01/03/2024

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

ENERXÍA (Kcal) 678.87
Prot. (g) 23.20
Líp. (g) 23.28
HdeC (g) 90.87

Vaso de leite, cereais de avena e froita
Ensalada de atún e pataca cocida
Lácteo

Iogur natural, pan tostado con tomate e aceite de oliva. Froita
Xudias verdes con dados de tenreira
Froita

Vaso de leite, bolachas tipo maria. Zume de laranxa natural
Brocoli salteado con salmón e pataca
Lácteo

Vaso de leite, pan con xamón cocido. Froita
Bacallo a prancha con salteado de cabaciña, berenxena e cenoria
Froita



Recomendacións

Garante que estes menus 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 desexas consultar o menú online visítate



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