



FOANPAS

MAIO 2024



LUNS

29/04/2024

MARTES

30/04/2024

MÉRCORES

01/05/2024

XOVES

02/05/2024

VENRES

03/05/2024

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

ENERXÍA (Kcal) 675,20

Prot. (g) 25,50

Líp. (g) 23,20

HdeC (g) 82,95



Recomendacións

Semana 1

06/05/2024

ENSALADA COMPLETA
TAQUIÑO DE POLO GUISADO CON MACARRONS

FROITA

07/05/2024

SOPA DE VERDURAS CON PIÑONS
LOMBO NATURAL ADUBADO
PATACAS ESTUFADAS

IOGUR

08/05/2024

FABAS CON VERDURAS
EMPANADA DE ATÚN

FROITA

09/05/2024

CREMA DE CABAZA E CABACIÑA
ALBONDEGAS EN SALSA DE TOMATE

ARROZ

IOGUR

10/05/2024

ENSALADA DE PASTA

BACALLAO GUISADO CON PATACAS

FROITA

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

ENERXÍA (Kcal) 656,10

Prot. (g) 23,40

Líp. (g) 22,20

HdeC (g) 84,00



Recomendacións

Semana 2

13/05/2024

CREMA DE XUDIAS
PESCADA A ROMANA
ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E CENORIAS
IOGUR

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

Ensalada de polo con pasta
Froita

14/05/2024

LENTELLAS GUISADAS
TORTILLA DE PATACA
TOMATE FRITO
FROITA

Vaso de leite, cereais con mel. Froita

Lasaña de peixe e espinacas
Lácteo

15/05/2024

CREMA DE CENORIA
POLO STROGONOFF
ARROZ
IOGUR

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

Cabaciña rechea de atún con cous cous de verduras
Froita

16/05/2024

SOPA DE VERDURAS
GUISO DE PORCO CON PATACAS

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

Bacallo a plancha con salteado de cabaciña, berenxena e cenoria
Lácteo

17/05/2024

FESTIVO

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

ENERXÍA (Kcal) 636,30

Prot. (g) 22,70

Líp. (g) 20,70

HdeC (g) 72,57



Recomendacións

Semana 3

20/05/2024

CREMA DE CABACIÑA
PUCHERO DE POLO

FROITA

21/05/2024

CALDO VEXETAL
PESCADA EN SALSA DE PORROS
ESPIRAIS CON ALLO E PEREXIL

FROITA

22/05/2024

SOPA DE FIDEOS
LOMBO ASADO EN SALSA DE PIQUILLOS
XARDIÑEIRA

IOGUR

23/05/2024

ENSALADA CON GARAVANZOS
XURELO EN SALSA DE LIMÓN
ARROZ CON VERDURAS

FROITA

24/05/2024

RECETAS CON HISTORIA



VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

ENERXÍA (Kcal) 630,22

Prot. (g) 23,10

Líp. (g) 22,34

HdeC (g) 71,96



Recomendacións

Semana 4

27/05/2024

ARROZ TRES DELICIAS
XARDA CON ALLO E PEREXIL
LEITUGA E TOMATE
IOGUR

Vaso de leite, cereais de avena e froita

Xudias verdes con dados de lombo
Froita

28/05/2024

CREMA DE COLIFLOR E MAZA
POLO AS FINAS HERBAS
CODIÑOS SALTEADOS
FROITA

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

Ensalada de atún e pataca cocida
Lácteo

29/05/2024

SOPA DE AVE
TORTILLA DE PATACA
ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E CENORIAS
FROITA

Vaso de leite, cereais con mel. Froita

Lasaña de espinacas e champiñons
Lácteo

30/05/2024

ENSALADA TROPICAL
ATÚN GUISADO CON FIDEOS
IOGUR

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

Minestra de verduras con taquiños de tenreira
Froita

31/05/2024

ENSALADILLA CON OVO RELADO
MILANESA
PATACAS ASADAS
FROITA

Vaso de leite. Tostas de xamón serrano. Froita

Brocoli salteado con salmón e pataca
Lácteo

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

ENERXÍA (Kcal) 674,12

Prot. (g) 24,16

Líp. (g) 24,24

HdeC (g) 81,51



Recomendacións

Semana 5

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 PP calidade. Se desexas consultar o menú envíanlle un correo electrónico a: foanpas@arume.gal



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

Inés Barciela Cabelero