



FOANPAS

XUÑO 2024



LUNS

03/06/2024

ENSALADA TRICOLOR
MACARRONS CON BOLOÑESA
VEXETAL

FROITA

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

Xudias verdes con dados de tenreira

Lácteo

MARTES

04/06/2024

CREMA DE CABACIÑA
TORTILLA DE ATÚN
ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E
OLIVAS

IOGUR

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

Brocoli salteado con bacallao e pataca

Froita

MÉRCORES

05/06/2024

ENSALADA PRIMAVERA CON OVO
ALBONDEGAS EN SALSA DE TOMATE

ARROZ

FROITA

Vaso de leite, cereais con mel. Froita

Lasaña de peixe e espinacas

Lácteo

XOVES

06/06/2024

CODIÑOS CON ALLO E PEREXIL
PESCADA A GALEGA
BRECLO O VAPOR CON PATACAS

IOGUR

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

Lombo asado con xardiñeira de verduras
con patatas

Froita

VENRES

07/06/2024

LENTELLAS ESTUFADAS
XAMONCIÑOS DE POLO O FORNO
LEITUGA E TOMATE

FROITA

Vaso de leite. Tostas de xamón serrano.
Froita

Tortilla de francesa con patacas e verduras

Lácteo

VALOR
NUTRICIONAL
SEMANAL

Energía (Kcal) 656,38

Prot. (g) 23,18

Líp. (g) 22,37

HdeC (g) 83,45



Recomendacións

10/06/2024

SOPA DE CABELLIN
FILETE DE PESCADA EN SALSA DE
TOMATE E ALBAHACA
ARROZ CON VERDURAS

IOGUR

Vaso de leite, cereais de avena e froita

Ensalada de polo

Froita

11/06/2024

ENSALADA CON GARAVANZOS
EMPANADA DE CARNE

FROITA

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

Rapante con patacas e bastoncillos de
cabaciña

Lácteo

12/06/2024

ENSALADILLA CON OVO RELADO
FIDEUA DE POLO

FROITA

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

Salmón o forno con salteado de verduras e
patacas

Lácteo

13/06/2024

CREMA CAMPEIRA
TORTILLA DE PATACA
ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA,
MILLO E CENORIA

IOGUR

Vaso de leite, pan con xamon serrano.
Froita

Verduras guisadas con dados de lombo

Froita

14/06/2024

TALLARINS CON TOMATE
XARDA A MARIÑEIRA
BRECLO E CENORIA

FROITA

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

Tortilla de berenxena con ensalada de
tomate

Lácteo

VALOR
NUTRICIONAL
SEMANAL

ENERXÍA (Kcal) 686,78

Prot. (g) 23,68

Líp. (g) 24,14

HdeC (g) 83,99



Recomendacións

17/06/2024

CREMA DE CABAZA
POLO AS FINAS HERBAS

PATACAS GUISADAS

FROITA

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

Tortilla francesa con ensalada variada

Lácteo

18/06/2024

SOPA DE VERDURAS CON PIÑONS
XURELO O FORNO

ENSALADA DE LEITUGA E TOMATE

IOGUR

Vaso de leite, cereais con mel. Froita

Minestra de verduras con taquiños de
tenreira

Froita

19/06/2024

XUDIAS CON OVO RELADO
LOMBO NATURAL ADUBADO

ARROZ

FROITA

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

Fideos con lomo e verduras

Lácteo

20/06/2024

ENSALADA COMPLETA
MACARRONS CON CHOURIZO

IOGUR

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

Cabaciña rechea de atún

Froita

21/06/2024



VALOR
NUTRICIONAL
SEMANAL

ENERXÍA (Kcal) 676,56

Prot. (g) 24,99

Líp. (g) 27,43

HdeC (g) 72,13



Recomendacións

Garante que estos menús fueron 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 visite: www.arumeservicios.com



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