



FOANPAS

NOVEMBRO 2024



LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

Semana 1

04/11/2024

05/11/2024

06/11/2024

07/11/2024

08/11/2024

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

CREMA DE VERDURAS

GARAVANZOS CON CHOURIZO

SOPA DE FIDEOS

TALLARINS TRIS-TRAS

CREMA DE CABAZA

Energía (Kcal) 594,86

ALBONDEGAS EN SALSA DE TOMATE

XURELO A GALEGA

TORTILLA DE PATACA

PESCADA A GALEGA

POLO ASADO

Prot. (g) 20,69

ARROZ

LEITUGA, MILLO E CENORIA

TOMATE NATURAL

BROCOLI CON CENORIA

PATACAS ASADAS

Lip. (g) 21,46

FROITA

IOGUR

FROITA

IOGUR

FROITA

HdeC (g) 67,26

Vaso de leite, Pan con aceite de oliva e peituga de pavo cocida. Zume de laranxa natural

Vaso de leite, Galletas de avena con plátano. Froita fresca

Vaso de leite, Pan multicereais con aceite de oliva e tomate. Zume de laranxa natural

Iogur natural, Cerais, Zume de laranxa natural

Vaso de leite, Biscoito caseiro, Froita fresca



Cabacilla rechea con atún e pataca cocida

Xudias con magro e pataca cocida

Chicharos con dado de polo e quinoa

Minestra de verduras con taquiños de tenreira

Peixe o forno con cous cous de verduras



Lácteo

Froita

Lácteo

Froita

Lácteo

Recomendacións

Semana 2

11/11/2024

12/11/2024

13/11/2024

14/11/2024

15/11/2024

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

ARROZ MILANESA

CALDO GALEGO

CREMA DE CABACIÑA

LENTILLAS ESTUFADAS

MINESTRA SALTEADA CON XAMÓN

ENERXÍA (Kcal) 595,45

FILETE DE PESCADA EN SALSA VERDE

POLO ESTUFADO CON PATACAS

MACARRONS CON BOLOÑESA VEXETAL

EMPANADA DE ATÚN

LOMBO NATURAL ADUBADO EN SALSA

Prot. (g) 21,20

ENSALADA DE LEITUGA E TOMATE

IOGUR

FROITA

FROITA

IOGUR

FROITA

Lip. (g) 21,60

HdeC (g) 76,17

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



Pavo salteado con verduras

Tortilla de berenxena con ensalada de tomate

Atún salteado con berenxena, cabaciña e patacas

Dados de tenreira salteados con minestra salteada

Rapante a prancha con pisto de verduras e patacas



Froita

Lácteo

Lácteo

Froita

Lácteo

Recomendacións

Semana 3

18/11/2024

19/11/2024

20/11/2024

21/11/2024

22/11/2024

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

CREMA DE CENORIA

SOPA DE VERDURAS CON PIÑONS

POTAXE DE LENTILLAS

XUDIAS CON ALLADA

CREMA DE VERDURAS

ENERXÍA (Kcal) 590,00

TORTILLA DE CABACIÑA

RAGOUT DE PORCO

PESCADA A ROMANA

POLO AS FINAS HERBAS

ATÚN GUISADO CON FIDEOS

Prot. (g) 21,20

TOMATE NATURAL

LEITUGA, MILLO E CENORIA

PATACA PANADEIRA

IOGUR

FROITA

Lip. (g) 21,70

FROITA

IOGUR

FROITA

IOGUR

FROITA

HdeC (g) 69,77

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, biscoito caseiro e froita fresca



Ensalada de pasta e ovo cocido

Arroz salteado con taquiños de bacallao e berenxena

Tenreira asada con verduras e arroz

Lasaña de peixe e espinacas

Salteado de polo con quinoa e verduras



Lácteo

Froita

Lácteo

Froita

Lácteo

Recomendacións

Semana 5

25/11/2024

26/11/2024

27/11/2024

28/11/2024

29/11/2024

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

FABAS GUISADAS

SOPA DE PIÑONS

CREMA CAMPEIRA

LENTILLAS A CASEIRA

SOPA DE VERDURAS CON ESTRELIÑAS

ENERXÍA (Kcal) 606,70

LOMBO ASADO EN SALSA DE PIQUILLOS

PESCADA EN SALSA DE PORROS

TENREIRA GUISADA CON MACARRONS

XURELO EN SALSA DE LIMÓN

MILANESA

Prot. (g) 22,70

XARDIÑEIRA

BRECOL E CENORIA

ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E CENORIAS

FROITA

IOGUR

Lip. (g) 22,10

FROITA

FROITA

IOGUR

FROITA

IOGUR

HdeC (g) 70,84

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

Vaso de leite, Cereias, Froita fresca

Vaso de leite, Pan multicereais con queixo fresco, Zume de laranxa natural

Iogur natural, Galletas tipo María, Froita fresca

Vaso de leite, Biscoito caseiro, Froita fresca



Cous cous con salmón e bastonciños de cabaciña

Minestra de verdura con dados de magro de porco

Taquiños de bacallao e berenxena con patacas

Chicharos con dados de polo e quinoa

Pescada a prancha con ensalada de tomate



Lácteo

Lácteo

Froita

Lácteo

Froita

Recomendacións

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 1ª calidade. Se desexa consultar o menú online visítalo:



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

Inés Barciela Cabaleiro