

FOANPAS

DECEMBRO



LUNS

02/12/2024

CREMA DE CABACIÑA
MACARRONS CON BOLOÑESA
VEXETAL

IOGUR

Vaso de leite. Cereais de avena. Froita fresca

Minestra de verduras con polo e arroz integral

Froita

MARTES

03/12/2024

LENTELLAS GUISADAS
XARDA EN SALSA VERDE
CHICHAROS E CENORIAS

FROITA

Vaso de leite. Galletas tipo María. Zume de laranxa natural

Ensalada con dados de polo

Lácteo

MÉRCORES

04/12/2024

SOPA DE PIÑONS
TORTILLA DE PATACA
TOMATE FRITO

FROITA

logur natural. Pan tostado con tomate e aceite de oliva. Froita fresca

Xudias verdes con magro e arroz branco salteado

Lácteo

XOVES

05/12/2024

CREMA DE CENORIA
POLO STROGONOFF
ARROZ

IOGUR

Vaso de leite. Pan con tomate e xamón serrano. Froita fresca

Cous cous con salmón e porros

Froita

VENRES

06/12/2024

FESTIVO

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

Energía (Kcal) 622.10

Prot. (g) 22.40

Lip. (g) 21.10

HdeC (g) 72.92



Recomendacións

Semana 1

09/12/2024

CREMA DE COLIFLOR E MAZA
RAGOUT DE PORCO CON PATACAS

FROITA

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

Lasaña de peixe e espinacas

Lácteo

10/12/2024

CODIÑOS CON ALLO E PEREXIL
XURELO O FORNO
LEITUGA E MILLO

IOGUR

Vaso de leite. Cereais con mel. Froita fresca

Tenreira asada con cenoria e arroz basmati

Froita

11/12/2024

SOPA DE VERDURAS CON ESTRELIÑAS
ALBONDEGAS EN SALSA DE TOMATE

FROITA

Vaso de leite. Pan multicereais con tomate e aceite de oliva. Froita fresca

Cabacilla rechea con atún e pataca cocida

Lácteo

12/12/2024

LENTELLAS CON CABAZA
PESCADA A GALEGA
BRECOL O VAPOR (con patacas)

IOGUR

logur natural. Galletas de avena con plátano. Zume de laranxa natural

Xudias con magro e pataca cocida

Froita

13/12/2024

XUDIAS CON XAMÓN
XAMONCIÑOS DE POLO O FORNO

FROITA

Vaso de leite. Biscoito caseiro. Froita fresca

Tortilla de berenxena con xardiñeira de verduras con pataca

Lácteo

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

ENERXÍA (Kcal) 632.10

Prot. (g) 22.10

Lip. (g) 22.90

HdeC (g) 66.53



Recomendacións

Semana 2

16/12/2024

CALDO GALEGO
XARDA A MARIÑEIRA
ARROZ O FORNO

IOGUR

Vaso de leite. Cereais de arroz. Zume de laranxa natural

Salteado de tenreira con cenorias e patacas

Froita

17/12/2024

FABAS ESTUFADAS
TORTILLA DE PATACA
LEITUGA, CEBOLA, MILLO E CENORIA

FROITA

Vaso de leite. Torradas con xamón cocido. Froita fresca

Fideos con lombo e verduras

Lácteo

18/12/2024

CREMA CAMPEIRA
FIDEUA DE POLO

IOGUR

logur natural. Pan multicereais con tomate e aceite de oliva. Froita fresca

Rapante a prancha con xardiñeira e patacas

Froita

19/12/2024

GARAVANZOS CON ESPINACAS
EMPANADA DE CARNE

FROITA

Vaso de leite. Galletas tipo María. Zume de laranxa natural

Arroz salteado con bacallao e verduras

Lácteo

20/12/2024



VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

ENERXÍA (Kcal) 627.10

Prot. (g) 22.30

Lip. (g) 22.70

HdeC (g) 78.98



Recomendacións

Semana 3

Garante que estes 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 deséa consultar o menú online visite www.arumeservicios.com



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