



FOANPAS

SETEMBRO 2025



LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

08/09/2025

09/09/2025

10/09/2025

11/09/2025

12/09/2025

VALOR
NUTRICIONAL
SEMANAL

SOPA DE FIDEOS

ENSALADA DE PASTA

CREMA CAMPEIRA

ENSALADA CON GARAVANZOS

CREMA DE XUDIAS

Enerxía (Kcal) 641,37

TORTILLA DE PATACA

PESCADA EN SALSA DE PORROS

LOMBO ASADO EN SALSA DE
PIQUILLOS

EMPANADA DE ATÚN

POLO O ALLO

Prot. (g) 20,78

LEITUGA E MILLO

BRECOL E CENORIA

ARROZ

PATACAS GUISADAS

Lip. (g) 22,96

FROITA

IOGUR

FROITA

IOGUR

FROITA

HdeC (g) 87,86

Vaso de leite. Pan con aceite de oliva e
xamón cocido. Zume de laranxa natural

Vaso de leite. Cereais. 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



Chicharos con dado de polo e quinoa

Minestra de verduras con taquinhos pavo

Rapante a plancha con xardiñeira de
verduras

Salteado de tenreira con cenorias e patacas

Tortilla de berenxena con ensalada de
tomate



Recomendacións

Lácteo

Froita

Lácteo

Froita

Lácteo

15/09/2025

16/09/2025

17/09/2025

18/09/2025

19/09/2025

VALOR
NUTRICIONAL
SEMANAL

CREMA DE CABACIÑA

ENSALADA COMPLETA

ARROZ MILANESA

MINESTRA SALTEADA

LENTELLAS CON CABAZA

ENERXÍA (Kcal) 639,04

MACARRONS CON BOLOÑESA
VEXETAL

POLO GUISADO CON PATACAS

FILETE DE PESCADA EN SALSA VERDE

ALBÓNDEGAS EN SALSA DE TOMATE

XARDA EN SALSA DE LIMÓN

Prot. (g) 23,25

IOGUR

FROITA

IOGUR

FROITA

FROITA

Lip. (g) 22,41

HdeC (g) 86,22

Vaso de leite. Cereais de avena. Froita fresca

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

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

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

Vaso de leite. Torradas con aceite de oliva e
queixo. Froita fresca



Atún salteado con berenxena, cabaciña e
patacas

Salmón a plancha con ensalada de xudias

Brecol con magro de porco e pataca cocida

Lasaña de peixe e espinacas

Ensalada de pasta e ovo cocido



Recomendacións

Froita

Lácteo

Froita

Lácteo

Lácteo

22/09/2025

23/09/2025

24/09/2025

25/09/2025

26/09/2025

VALOR
NUTRICIONAL
SEMANAL

XUDIAS CON OVO

ESPIRAIS A NAPOLITANA

GARAVANZOS ESTUFADOS

ENSALADILLA (con ovo relado)

CREMA DE CABACIÑA E CENORIA

ENERXÍA (Kcal) 646,49

RAGOUT DE PORCO CON PATACAS

PESCADA A ROMANA

TORTILLA DE CABACIÑA

POLO STROGONOFF

ATÚN GUISADO CON FIDEOS

Prot. (g) 23,40

LEITUGA, CENORIA E OLIVAS

TOMATE

ARROZ

Lip. (g) 23,28

FROITA

IOGUR

FROITA

FROITA

IOGUR

HdeC (g) 85,58

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

Vaso de leite. Cereais con mel. Froita fresca

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

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

Vaso de leite. Biscoito caseiro. Froita fresca



Cous cous con salmón e bastonciños de
cabaciña

Dados de tenreira salteados con minestra
salteada

Salteado de quinoa con taquinhos de
bacallao e berenxena

Canelons de verduras e piñons con minestra
de verduras

Lombo a plancha con patacas con verduras



Recomendacións

Lácteo

Froita

Lácteo

Lácteo

Froita

29/09/2025

30/09/2025

01/10/2025

02/10/2025

03/10/2025

VALOR
NUTRICIONAL
SEMANAL

SOPA DE VERDURAS CON FIDEOS

CREMA DE CENORIA

ENERXÍA (Kcal) 687,43

XURELO A GALEGA

MILANESA

Prot. (g) 22,28

PATACAS O VAPOR

ARROZ

Lip. (g) 26,60

IOGUR

FROITA

HdeC (g) 89,51

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

Vaso de leite. Torradas con xamón cocido.
Froita fresca

Peituga de polo con ensalada de tomate

Ensalada de atún con patacas



Recomendacións

Froita

Lácteo

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:



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

Inés Barciela Cabaleiro