



FOANPAS

MARZO



LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

Semana 1	02/03/2026	03/03/2026	04/03/2026	05/03/2026	06/03/2026	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL	
	CREMA CAMPEIRA RAGOUT DE PORCO CON PATACAS FROITA	MACARRONS INTEGRAIS A NAPOLITANA CON CHAMPIÑONS PESCADA O FORNO EN SALSA DE MOSTAZA ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS IOGUR	GARAVANZOS ESTUFADOS TORTILLA DE CABACIÑA TOMATE FROITA	XUDIAS CON ALLADA POLO STROGONOFF ARROZ FROITA	MACARRONS SALTEADOS BOLOÑESA VEXETAL ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE, REMOLACHA, MILLO E CENORIA FROITA	Energía (Kcal) 647,13 Prot. (g) 19,70 Lip. (g) 21,90 HdeC (g) 92,64	
Vaso de leite. Cereais de avena. Froita fresca Cous cous con salmón e bastonciños de cabaciña Lácteo	Vaso de leite. Galletas tipo María. Zume de laranxa natural Dados de teneria salteados con minestra salteada Froita	Iogur natural. Pan tostado con tomate e aceite de oliva. Froita fresca Salteado de quinoa con taquiños de bacallao e berenxena Lácteo	Vaso de leite. Pan con tomate e xamón serrano. Froita fresca Canelons de verduras e piñons con minestra de verduras Lácteo	Vaso de leite. Torradas con aceite de oliva e queixo. Froita fresca Lombo a prancha con patatas con verduras Lácteo		Recomendacións	

Semana 2	09/03/2026	10/03/2026	11/03/2026	12/03/2026	13/03/2026	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL	
	LENTELLAS A CASEIRA CON CHOURIZO XURELO A GALEGA ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E CENORIA IOGUR	CREMA DE CABAZA PUCHERO DE POLO CON PATACAS FROITA	ENSALADA COMPLETA LOMBO NATURAL ADUBADO ARROZ IOGUR NATURAL	FABAS ESTUFADAS FIDEUA DE PEIXE FROITA	SOPA DE PIÑONS TENREIRA A XARDINEIRA FROITA	Energía (Kcal) 632,98 Prot. (g) 21,20 Lip. (g) 20,70 HdeC (g) 90,23	
Vaso de leite. Pan integral con aceite de oliva e peituga de pavo cocida. Zume de laranxa natural Peituga de polo con ensalada de tomate Froita	Vaso de leite. Cereais con mel. Froita fresca Ensalada de atún con patatas Lácteo	Vaso de leite. Pan multicereais con tomate e aceite de oliva. Froita fresca Taquiños de bacallao e berenxena con patatas Froita	Iogur natural. Galletas de avena con plátano. Zume de laranxa natural Chicharos con dados de polo e quinoa Lácteo	Vaso de leite. Biscoito caseiro. Froita fresca Pescada a prancha con ensalada de tomate Lácteo		Recomendacións	

Semana 3	16/03/2026	17/03/2026	18/03/2026	19/03/2026	20/03/2026	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL	
	CHICHAROS CON XAMÓN POLO O ALLO ARROZ IOGUR	LENTELLAS ESTUFADAS PESCADA A ROMANA LEITUGA E MILLO FROITA	SOPA DE VERDURAS CON ESTRELIÑAS TORTILLA DE PATACA LEITUGA E TOMATE IOGUR	FESTIVO	CREMA DE CENORIA ATUN GUISADO CON FIDEOS FROITA	Energía (Kcal) 645,12 Prot. (g) 20,80 Lip. (g) 22,40 HdeC (g) 89,60	
Vaso de leite. Cereais de arroz. Zume de laranxa natural Atún salteado con berenxena, cabaciña e patatas Lácteo	Vaso de leite. Torradas con xamón cocido. Froita fresca Brecol con magro de porco e pataca cocida Froita	Vaso de leite. Pan multicereais con queixo fresco. Zume de laranxa natural Salmón a prancha con ensalada de xudias Froita		Vaso de leite. Biscoito caseiro. Froita fresca Ensalada con polo e ovo cocido Lácteo		Recomendacións	

Semana 4	23/03/2026	24/03/2026	25/03/2026	26/03/2026	27/03/2026	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL	
	CREMA DE CABACIÑA ALBONDEGAS EN SALSA DE TOMATE ARROZ INTEGRAL CON VERDURAS FROITA	SOPA DE PIÑONS PUCHERO DE POLO IOGUR	FABAS GUISADAS PESCADA A GALEGA BROCOLI E CENORIA FROITA	CREMA CAMPEIRA ESTUFADO DE TENREIRA CON PATACAS E VERDURAS IOGUR	LENTELLAS VEXETAIS MILANESA LEITUGA, MILLO E OLIVAS BISCOITO	Energía (Kcal) 628,62 Prot. (g) 22,40 Lip. (g) 21,80 HdeC (g) 85,73	
Vaso de leite. Cereais con mel. Zume de laranxa natural Tortilla francesa con espinacas e pataca cocida Lácteo	Vaso de leite. Pan integral con aceite de oliva e xamón cocido. Froita fresca Rapante a prancha con pasta salteada con minestra Froita	Vaso de leite. Galletas tipo María. Zume de laranxa natural Lombo asado con minestra de verduras Lácteo	Vaso de leite. Cereais. Froita fresca Arroz salteado con taquiños de atún e pisto Froita	Vaso de leite. Torradas con aceite de oliva e queixo. Froita fresca Rapante a prancha con ovos couis de verduras Froita		Recomendacións	

Semana 5	30/03/2026	31/03/2026	01/04/2026	02/04/2026	03/04/2026	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL	
	NON LECTIVO	NON LECTIVO				Energía (Kcal) Prot. (g) Lip. (g) HdeC (g)	
							Recomendacións

Garantía 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 desaxa consultar o menú online visita: www.arumeservicios.com



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