



FOANPAS

FEBREIRO 2023



LUNS

30/01/2023

MARTES

31/01/2023

MÉRCORES

01/02/2023

XOVES

02/02/2023

VENRES

03/02/2023

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

Enerxía (Kcal) 632,20

Prot. (g) 22,40

Líp. (g) 22,10

HdeC (g) 82,16

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

Ensalada de atún e pataca cocida

Verduras guisadas con dados de lombo

Arroz con bacallao e verduras guisadas



Recomendacións

Lácteo

Froita

Lácteo

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

ENERXÍA (Kcal) 632,48

Prot. (g) 22,01

Líp. (g) 22,19

HdeC (g) 81,76

06/02/2023

07/02/2023

08/02/2023

09/02/2023

10/02/2023

PASTA SALTEADA CON VERDURAS

MINISTRA CON XAMÓN

CREMA CAMPEIRA

FABAS ESTUFADAS

SOPA MARAVILLA CON CABAZA

PESCADA EN SALSA DE CEDEIRESA

LOMBO NATURAL ADUBADO

POLO O CHILINDRON

XARDA O FORNO

TENREIRA EN SALSA DE CENORIAS CON PATACAS

ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E CENORIA

PURE DE PATACA

ARROZ

XUIDAS REFOGADAS

IOGUR

FROITA

IOGUR

FROITA

FROITA

Vaso de leite, cereais de avena e froita

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

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

Vaso de leite, pan con xamón serrano. Froita

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

Ensalada de polo

Salmón o forno con arroz integral

Brocoli salteado con bacallao e pataca

Verduras con magro salteado e patacas

Peixe o forno con cous cous de berenxena e cenoria

Froita

Lácteo

Froita

Lácteo

Lácteo



Recomendacións

13/02/2023

14/02/2023

15/02/2023

16/02/2023

XUDIAS CON OVO

LENTELLAS A CASEIRA

CREMA VEXETAL

GARAVANZOS CON VERDURAS

MACARRONS CON BOLAÑESA VEXETAL

PESCADA EN SALSA VERDE

RAGOUT DE PORCO CON PATACAS

FIDEOS CON ATÚN GUISADO

IOGUR

FROITA

FROITA

IOGUR

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

Vaso de leite, cereais con mel. Froita natural

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

Ministra de verduras con taquiños de lombo

Tortilla de berenxena con ensalada de tomate

Cabaciña rechea de atún e pataca cocida

Verduras guisadas con dados de lombo

Rapante con bastonciños de cabaciña

Froita

Lácteo

Lácteo

Lácteo

Froita



Recomendacións

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

ENERXÍA (Kcal) 656,78

Prot. (g) 23,78

Líp. (g) 22,97

HdeC (g) 95,14



20/02/2023

21/02/2023

22/02/2023

23/02/2023
DÍA DE ROSALÍA

24/02/2023

VACACIONES DE ENTROIDO

VACACIONES DE ENTROIDO

VACACIONES DE ENTROIDO

CALDO DE GLORIA

GARAVANZOS ESTUFADOS



POLO O ALLO

XARDA A GALEGA

ARROZ

PATACA COCIDA

IOGUR ECOLOXICO

FROITA

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

ENERXÍA (Kcal) 638,49

Prot. (g) 21,91

Líp. (g) 22,55

HdeC (g) 94,68

Vaso de leite. Tostas de xamón serrano. Froita

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

Ministra de verduras con taquiños salmón

Fideos con lomo e verduras

Lácteo

Froita



Recomendacións

27/02/2023

28/02/2023

01/03/2023

02/03/2023

03/03/2023

LENTELLAS A CASEIRA CON CHOURIZO

CREMA DE CENORIA

TORTILLA DE CABAÇIÑA

PESCADA A ROMANA

TOMATE

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS

IOGUR

FROITA

Vaso de leite, cereais de avena e froita

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

Verduras guisadas con dados de lombo

Arroz con trociños de tortilla francesa e ensalada de tomate

Froita

Lácteo



Recomendacións

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

ENERXÍA (Kcal) 657,11

Prot. (g) 20,00

Líp. (g) 21,91

HdeC (g) 48,51

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 envía un correo electrónico a: foanpas@arume.gal



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