



FOANPAS

DECEMBRO 2022



LUNS

28/11/2022

MARTES

29/11/2022

MÉRCORES

30/11/2022

XOVES

01/12/2022

VENRES

02/12/2022

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

Energía (Kcal) 625,90

Prot. (g) 23,00

Lip. (g) 22,20

HdeC (g) 88,75

FABAS ESTUFADAS

XARDA O FORNO

LEITUGA, CENORIA E MILLO

FROITA

SOPA MARAVILLA CON CABAZA

TENRERIA EN SALSA DE CENORIAS CON PATACAS

FROITA

logur natural, bolachas tipo maria con marmela e manteiga. Froita fresca

Vaso de leite, biscoito caseiro e froita fresca

Chicharos con dados de polo e quinoa

Tortilla de berenxena con ensalada de tomate

Lácteo

Lácteo



Recomendacións

05/12/2022

CREMA VEXETAL
RAGOUT DE PORCO CON CHAMPIÑONS E CENORIAS

IOGUR

Vaso de leite, cereais de avena e froita

Brocoli salteado con salmón e pataca

Froita

06/12/2022

FESTIVO

07/12/2022

LENTELLAS A CASEIRA
ATUN GUISADO CON FIDEOS

FROITA

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

Verduras guisadas con dados de lombo

Lácteo

08/12/2022

FESTIVO

09/12/2022

CALDO GALEGO
TORTILLA DE PATACA
LEITUGA E MILLO

FROITA

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

Codiños salteados con salmón e brocoli

Lácteo

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

ENERXÍA (Kcal) 705,07

Prot. (g) 21,60

Lip. (g) 25,40

HdeC (g) 89,20



Recomendacións

12/12/2022

XUDIAS CON OVO
MACARRONS CON BOLOÑESA VEXETAL

FROITA

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

Tortilla de francesa con leituga, millo e noces

Lácteo

13/12/2022

FABADA
EMPANADA DE ATÚN

IOGUR ECOLÓXICO

Vaso de leite, cereais con mel. Froita natural

Xudias verdes con magro de porco

Froita

14/12/2022

SOPA DE VERDURAS
ALBÓNDEGAS EN SALSA DE TOMATE
ARROZ

FROITA

Vaso de leite, pan con multicereais con tomate e aceite de oliva. Froita

Rapante a prancha con patacas e verduras

Lácteo

15/12/2022

CREMA DE CABAÇIÑA
POLO O ALLO
CODIÑOS SALTEADOS CON ALLO E PEREXIL

IOGUR

logur natural, bolachas de avena con plátano. Zume de laranxa natural

Peixe salteado con berenxena, cabaçíña e patacas

Froita

16/12/2022

GARAVANZOS ESTUFADOS
REDONDO DE PESCADA A MARIÑEIRA
PATACA COCIDA

FROITA

Vaso de leite, biscoito caseiro. Froita

Minestra de verduras con taquiños de tenreira

Lácteo

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

ENERXÍA (Kcal) 682,16

Prot. (g) 22,16

Lip. (g) 23,74

HdeC (g) 89,87



Recomendacións

19/12/2022

CREMA DE CENORIA
TORTILLA DE CABAÇIÑA

LEITUGA E TOMATE

IOGUR

Vaso de leite, cereais de arroz inflado. Zume de laranxa natural

Pescada o forno con patacas e verduras

Froita

20/12/2022

LENTELLAS A CASEIRA CON CHORIZO
PESCADA A ROMANA

PATACAS O VAPOR

FROITA

Vaso de leite, pan con xamón cocido. Froita

Arroz salteado con taquiños de bacallao e berenxena

Lácteo

21/12/2022

CREMA DE CABAZA
RAGOUT DE PORCO CON PATACAS

FROITA

Vaso de leite, bolechas tipo maria con marmelada e manteiga. Froita

Cous cous con pescada e bastonciños de cabaçíña

Lácteo

22/12/2022

SOPA DE NADAL
PIZZA

CHOCOLATINA

Vaso de leite. Tostas de xamón serrano. Froita

Dados de tenreira con verduras

Froita

23/12/2022



VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

ENERXÍA (Kcal) 626,80

Prot. (g) 18,60

Lip. (g) 21,60

HdeC (g) 83,97



Recomendacións

Garante que estos 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 visítate



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