



FOANPAS

NOVEMBRO 2022



	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL
Semana 1	31/10/2022	01/11/2022	02/11/2022	03/11/2022	04/11/2022	
		FESTIVO	ESPAGUETIS CON TOMATE XURELO EN SALSA DE LIMON ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E MILLO FROITA	CALDO VEXETAL TORTILLA DE PATACA TOMATE NATURAL IOGUR	CREMA DE CABAZA RAGOUT DE PORCO CON CHAMPIÑONS E CENORIAS FROITA	ENERXÍA (Kcal) 544,20 Prot. (g) 19,30 Líp. (g) 19,60 HdcC (g) 49,95
			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	
			Verduras guisadas con dados de lombo	Arroz salteado con bacallao e verduras	Lasaña de peixe e espinacas	
			Lácteo	Froita	Lácteo	Recomendacións
Semana 2	07/11/2022	08/11/2022	09/11/2022	10/11/2022	11/11/2022	
	GARAVANZOS CON ESPINACAS LOMBO NATURAL ADUBADO PURE DE PATACA IOGUR	ESPIRAIS O FORNO PESCADA O FORNO PATACAS GUIADAS FROITA	SOPA DE VERDURAS TENREIRA GOVERNADA CON ARROZ IOGUR	FABADA TORTILLA DE ATÚN ENSALADA DE LEITUGA E MILLO FROITA	CREMA DE CABACIÑA PUCHERO DE POLO CON PATACAS FROITA	ENERXÍA (Kcal) 696,67 Prot. (g) 23,80 Líp. (g) 24,70 HdcC (g) 107,46
	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	
	Salmón o forno con arroz integral Froita	Ensalada de polo Lácteo	Brocoli salteado con bacallao e pataca Froita	Verduras con magro salteado e patacas Lácteo	Peixe o forno con arroz integral Lácteo	
						Recomendacións
Semana 3	14/11/2022	15/11/2022	16/11/2022	17/11/2022	18/11/2022	
	XUDIAS CON ALLADA MACARRONS CON BOLOÑESA VEXETAL IOGUR día mundial de la diabetes 14 novembro	MINESTRA SALTEADA CALDERETA DE TENREIRA CON FIDEOS FROITA	LENTELLAS CON CHOURIZO ARROZ CON BACALLAO FROITA	CREMA DE VERDURAS ESTUFADO DE PORCO CON PATACAS E CHICHAROS FROITA	SOPA DE PIÑONS FILETE DE PESCADA O FORNO ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS VERDES IOGUR	ENERXÍA (Kcal) 646,89 Prot. (g) 21,78 Líp. (g) 20,03 HdcC (g) 76,75
	Vaso de leite, pan integral con aceite de oliva e peituga de pavo. Zume de laranxa natural	Vaso de leite, cereais con mel. Froita	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	
	Minestra de verduras con taquiños de lombo Froita	Cabaciña rechea de atún e pataca cocida Lácteo	Tortilla de berenxena con ensalada de tomate Lácteo	Cous cous con rapante e bastonciños de cabaciña Lácteo	Verduras guisadas con dados de lombo Froita	
						Recomendacións
Semana 4	21/11/2022	22/11/2022	23/11/2022	24/11/2022	25/11/2022	
	CREMA DE CENORIA POLO EN SALSA AS FINAS HERBAS PATACAS O FORNO FROITA	GARAVANZOS CON VERDURAS EMPANADA DE ATÚN FROITA	SOPA DE FIDEOS ALBONDEGAS EN SALSA PURE DE PATACA IOGUR	ARROZ TRES DELICIAS REDONDO DE PESCADA CON ALLADA BROCOLI E CENORIA FROITA	 XORNADA NUTRIFRIENDS	ENERXÍA (Kcal) 671,60 Prot. (g) 23,40 Líp. (g) 24,70 HdcC (g) 85,73
	Vaso de leite, cereais de arroz inflado. Zume de laranxa natural	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	Vaso de leite, panc con aceite de oliva e queixo fresco. Froita	
	Arroz salteado con taquiños de berenxena Lácteo	Fideos con lomo e verduras Lácteo		Minestra de verduras con taquiños de tenreira Lácteo	Chicharos con dados de polo e quinoa Froita	
						Recomendacións
Semana 5	28/11/2022	29/11/2022	30/11/2022	01/12/2022	02/12/2022	
	PASTA SALTEADA CON VERDURAS PESCADA A ROMANA LEITUGA, CENORIA E MILLO IOGUR	CHICHAROS CON XAMÓN RAGOUT DE PORCO CON CHAMPIÑONS E CENORIAS FROITA	CREMA DE MAZA E COLIFLOR POLO O CHILINDRON ARROZ IOGUR ECOLOXICO			ENERXÍA (Kcal) 682,30 Prot. (g) 21,90 Líp. (g) 23,20 HdcC (g) 78,45
	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			
	Verduras guisadas con dados de lombo Froita	Arroz con trociños de tortilla francesa e ensalada de tomate Lácteo	Ensalada de atún e pataca cocida Froita			
						Recomendacións

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 desexa consultar o menú online visite:



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