



# FOANPAS

## XANEIRO 2023



### LUNS

09/01/2023

POTAXE DE LENTELLAS  
FILETE DE PESCADA A MARIÑEIRA  
PATACAS CON BROCOLI  
FROITA

### MARTES

10/01/2023

SOPA DE ESTRELIÑAS  
POLO O CHILDRON  
VEDURIÑAS (con arroz)  
IOGUR

### MÉRCORES

11/01/2023

ESPAGUETIS CON TOMATE  
XARDA EN SALSA DE LIMON  
ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E MILLO  
FROITA

### XOVES

12/01/2023

CALDO VEXETAL  
ESTUFADO DE TENREIRA A XARDIÑEIRA  
IOGUR

### VENRES

13/01/2023

CREMA DE CABAZA  
TORTILLA DE PATACA  
TOMATE NATURAL  
FROITA

#### VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

Energía (Kcal) 614,70  
Prot. (g) 19,40  
Lip. (g) 20,80  
HdeC (g) 75,52

Semana 1

Vaso de leite, cereais de avena e froita

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

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



Recomendacións

Minestra de verduras con taquiños de tenreira

Ensalada de atún e pataca cocida

Verduras guisadas con dados de lombo

Arroz salteado con bacallao e verduras

Lasaña de peixe e espinacas



Lácteo

Froita

Lácteo

Froita

Lácteo

16/01/2023

GARAVANZOS CON ESPINACAS  
Lombo natural adubado  
Verduras  
FROITA

17/01/2023

ESPIRAIS O FORNO  
MEDALLON DE SALMON O FORNO  
PATACAS O VAPOR  
IOGUR ECOLOXICO

18/01/2023

SOPA DE VERDURAS  
TENREIRA GOVERNADA CON ARROZ  
FROITA

19/01/2023

FABADA  
TORTILLA DE ATÚN  
ENSALADA DE LEITUGA E MILLO  
FROITA

20/01/2023

CREMA DE CABAZIÑA  
PUCHERO DE POLO CON PATACAS  
FROITA

#### VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

ENERXÍA (Kcal) 711,11  
Prot. (g) 25,20  
Lip. (g) 112,03  
HdeC (g)

Semana 2

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



Recomendacións

Pescada o forno con arroz integral

Ensalada de polo

Brocoli salteado con bacallao e pataca

Verduras con magro salteado e patatas

Peixe o forno con verduras salteada e quinoa



Lácteo

Froita

Lácteo

Froita

Lácteo

23/01/2023

SOPA DE PIÑONS  
FILETE DE PESCADA A ROMANA  
ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS VERDES  
IOGUR

24/01/2023

MINESTRA SALTEADA  
CALDERETA DE TENREIRA CON FIDEOS  
FROITA

25/01/2023

LENTELLAS CON CHOURIZO  
ARROZ CON BACALLAO  
FROITA

26/01/2023

CREMA DE VERDURAS  
ESTUFADO DE PORCO CON PATACAS E CHÍCHAROS  
FROITA

27/01/2023

XUDIAS CON OVO RELADO  
MACARRONS CON BOLOÑESA VEXETAL  
IOGUR

#### VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

ENERXÍA (Kcal) 638,27  
Prot. (g) 21,58  
Lip. (g) 21,76  
HdeC (g) 79,74

Semana 3

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



Recomendacións

Minestra de verduras con taquiños de lombo

Cabaciña rechea de atún e pataca cocida

Tortilla de berenxena con ensalada de tomate

Cous cous con rapante e bastonciños de cabaciña

Verduras guisadas con dados de lombo



Froita

Lácteo

Lácteo

Lácteo

Froita

30/01/2023

CREMA DE CENORIA  
POLO EN SALSA AS FINAS HERBAS  
PATACAS O FORNO  
FROITA

31/01/2023

POTAXE DE GARAVANZOS  
EMPANADA DE ATÚN  
FROITA

01/02/2023

02/02/2023

02/02/2023

03/02/2023

#### VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

ENERXÍA (Kcal) 674,40  
Prot. (g) 22,70  
Lip. (g) 22,80  
HdeC (g) 91,29

Semana 4

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

Vaso de leite, pan con xamón cocido. Froita

Arroz salteado con taquiños de salmón e berenxena

Fideos con lomo e verduras



Recomendacións

Lácteo

Lácteo

VALOR

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 visítate:



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