



Revisado: Maria Rodriguez Esteve
Técnico en Dietética y Nutrición
Departamento de Calidad
DNI.: 78.895.939-Q

NOVIEMBRE 24

MENÚ BASAL FOANPAS



LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES	VALORACIÓN NUTRICIONAL
4 Sopa de fideos 1-3-6-10 Tortilla de patata con Tomate frito 3 Froita	5 Garavanzos con chourizo Pescada ó forno con pataca 4 logur 7	6 Crema multiverduras 14 Albóndigas en salsa con arroz 6-14 Froita	7 Espirais con tomate 1-3-6-10 Bacallao con brócoli 4 logur 7	8 Crema de cabaza 14 Polo asado con ensalada Froita	Enerxía 808,1 Kcal Proteínas: 30,3g HC: 99,5g Lípidos: 32,5g
Brécol salteado c/ porro, pemento e sardinillas	Quiche de allo porro, queixo e tomate	Tortilla de espinacas e espárragos	Peituga de pavo guisada con tomate e boniato	Timbal de pemento verde, pataca e tomate con queixo gratinado	
11 Crema de cenoura e porro 14 Codiños con bacallao 1-3-4-6-10 logur 7	12 Caldo galego 6-14 Guiso de polo tradicional Froita	13 Crema de cabaciña 14 Macarróns boloñesa 1-3-6-10 Froita	14 Lentellas estofadas 1 Empanada de atún 1-4-6-7-2-12-3-11- 9-10 logur 7	15 Menestra salteada Xamón asado con arroz Froita	Enerxía 799 Kcal Proteínas: 25g HC: 100,7g Lípidos: 27,9g
Guiso de alubias c/ verduras	Salteado de berenxenas con pemento verde, atún e pasta integral	Tortilla xardiñeiras con setas ao allo	Tosta integral c/ tomate, aguacate e queixo fresco	Wok de verduras c/ pasta de legumes e pavo ao curry	
18 Crema de cenoura 14 Tortilla de cabaciña c/ tomate 3 Froita	19 Sopa de verduras 1-3-6-10 Ragout de porco Froita	20 Lentellas con chourizo 1 P e s c a d a á romana c/ensalada 1-3-4 logur 7	21 Xudías con allada Guiso de polo as finas hervas con pataca Froita	22 Crema de verduras 14 Atún guisado con fideos 1-3-4-6-10 Froita	Enerxía 804,2Kcal Proteínas: 24,9g HC: 100,2g Lípidos: 31,1g
Pizza caseira de tomate, pemento verde e mozzarella	Cenorias e pementos amarelos ao forno c/ quinoa vermella e langostinos	Tortilla de pataca c/ ensalada de tomate	Ensalada de garavanzos c/ pemento, tomate e queixo feta	Albóndigas de tenreira c/ verduras e patacas guisadas	
25 Fabas vexetais Tenreira guisada con macarróns 1-3-6-10 logur 7	26 Sopa de piñóns 1-3-6-10 Marmitako de rape 2-4-12 Froita	27 Crema campera 14 Lombo ó forno c/ arroz Froita	28 Lentellas tradicionais 1 Pescada ó forno c/ensalada 4 logur 7	29 Sopa de verduras 1-3-6-10 Milanesa con arroz 1-3-6-10-9-7 Froita	Enerxía 800,6 Kcal Proteínas: 28,8g HC: 100,5g Lípidos: 33,7g
Pementos recheos de verduras, pescada e arroz	Salteado de cerdo c/ verduras e cuscús	Xudías verdes c/ patacas e ovo cocido	Nidos de pasta c/ cherrys, langostinos e parmesano	Minipizzas de calabaciña c/ salsa de tomate, atún e mozzarella	