



FANPA

XANEIRO 2024



LUNS

08/01/2024

SOPA DE ESTRELIÑAS

ALBONDEGAS CON TOMATE

XARDIÑEIRA

FROITA

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

Brocoli salteado con salmón e pataca

Lácteo

MARTES

09/01/2024

CREMA CAMPEIRA

BOLOÑESA VEXETAL

MACARRONS

FROITA

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

Tortilla de francesa con patacas e verduras

Lácteo

MÉRCORES

10/01/2024

GARAVANZOS CON CHOURIZO

PESCADA EN SALSA VERDE

PATACAS O VAPOR CON PEREXIL

IOGUR

Vaso de leite, biscoito caseiro. Froita

Verduras con magro salteado e patacas

Froita

XOVES

11/01/2024

MINESTRA SALTEADA

POLO O ALLO

ARROZ

FROITA

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

Coliflor salteada con bacallao e pataca

Lácteo

VENRES

12/01/2024

SOPA DE PIÑONS

XARDA A MARIÑEIRA

BRECOL E CENORIA (con patacas)

IOGUR

Vaso de leite. Tostas de xamón serrano.
Froita

Lasaña de peixe e espinacas

Froita

VALOR
NUTRICIONAL
SEMANAL

Energía (Kcal) 627,32

Prot. (g) 23,33

Lip. (g) 22,63

HdeC (g) 77,48



Recomendacións

15/01/2024

TORTILLA DE CABACIÑA

ARROZ CON VERDURAS

FROITA

Vaso de leite, cereais de avena e froita

Peixe o forno con arroz integral

Lácteo

16/01/2024

CALDO GALEGO

SAN PEDRO O FORNO

MACARRONS

IOGUR

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

Cabaciña rechea de atún e pataca cocida

Froita

17/01/2024

SOPA DE VERDURAS CON PIÑONS

LOMBO NATURAL ADUBADO

PATACAS ESTUFADAS

FROITA

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

Tortilla de berenxena con ensalada de
tomate

Lácteo

18/01/2024

FABAS CON VERDURAS

BACALLAO GUISADO CON PATACAS

IOGUR ECOLOXICO

Vaso de leite, pan con xamon serrano.
Froita

Minestra de verduras con taquiños de
lombo

Froita

19/01/2024

CREMA DE CABAZA E CABACIÑA

TENREIRA GOVERNADA CON ARROZ

FROITA

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

Rapante con patacas e bastonciños de
cabaciña

Lácteo

VALOR
NUTRICIONAL
SEMANAL

ENERXÍA (Kcal) 642,50

Prot. (g) 23,39

Lip. (g) 23,50

HdeC (g) 86,65



Recomendacións

22/01/2024

XUDIAS VERDES CON ALLADA E
PATACAS

PESCADA A ROMANA

ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E
CENORIA

IOGUR

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

Verduras guisadas con dados de lombo

Froita

23/01/2024

CREMA DE CABAZA

RAGOUT DE PORCO CON PATACAS E
CHAMPIÑONS

FROITA

Vaso de leite, cereais con mel. Froita

Tortilla francesa con ensalada variada

Lácteo

24/01/2024

TORTILLA DE PATACA

FILETE RUSO EN SALSA CASTELLANA

BROCOLI CON CENORIA

IOGUR

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

Fideos con lomo e verduras

Froita

25/01/2024

CREMA DE CENORIA

PAELLA DE POLO E VERDURAS

FROITA

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

Salmón a plancha con salteado de
verduras e patacas

Lácteo

26/01/2024

GARAVANZOS CON ESPINACAS

ATÚN GUISADO

FROITA

Vaso de leite, biscoito caseiro. Froita

Minestra de verduras con taquiños de
tenreira

Lácteo

VALOR
NUTRICIONAL
SEMANAL

ENERXÍA (Kcal) 667,53

Prot. (g) 25,12

Lip. (g) 22,47

HdeC (g) 74,66



Recomendacións

29/01/2024

SOPA DE VERDURAS

GUIZO DE PORCO CON PATACAS

FROITA

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

Ensalada de atún e pataca cocida

Lácteo

30/01/2024

LENTELLAS A CASEIRA CON
CHOURIZO

POLO ASADO

MINESTRA

FROITA

Vaso de leite, pan con xamón cocido.
Froita

Rapante con patacas e bastonciños de
cabaciña

Lácteo

31/01/2024

CREMA DE COLIFLOR E MAZÁ

PESCADA EN SALSA DE PORROS

CODIÑOS SALTEADOS

FLAN

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

Xudias verdes con dados de tenreira

Froita

01/02/2024

01/02/2024

02/02/2024

VALOR
NUTRICIONAL
SEMANAL

ENERXÍA (Kcal) 627,89

Prot. (g) 23,87

Lip. (g) 20,87

HdeC (g) 77,38



Recomendacións

VALOR

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 Pª calidade. Se
desexa consultar o menú online visite:

