



FANPA

DECEMBRO 2021



LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

29/11/2021

30/11/2021

01/12/2021

02/12/2021

03/12/2021

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

Energía (Kcal) 716,46
 Prot. (g) 27,58
 Lip. (g) 24,44
 HdeC (g) 84,89

CÍCHAROS CON XAMÓN

CREMA CAMPEIRA

FABAS ESTUFADAS

LOMBO NATURAL ADUBADO

POLO O CHILINDRON

XURELO O FORNO

PATACAS ASADAS

ARROZ

PATACAS O VAPOR

IOGUR

FROITA

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

Tortilla francesa con ensalada de tomate

Ensalada de atún e pataca cocida

Verduras guisadas con dados de lombo

Froita

Froita

Lácteo

Lácteo

Recomendacións

06/12/2021

07/12/2021

08/12/2021

09/12/2021

10/12/2021

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

ENERXÍA (Kcal) 806,53
 Prot. (g) 32,67
 Lip. (g) 27,84
 HdeC (g) 101,45

GARAVANZOS CON VERDURAS

LENTELLAS A CASEIRA

XUDIAS SALTEADAS CON ALLADA

FESTIVO

ATÚN GUIASADO

FESTIVO

PESCADA REBOZADA CON ALLO E PEREXIL

PAELLA DE PAVO E VERDURAS

FIDEOS

ENSALADA DE LEITUGA E TOMATE

IOGUR ECOLOXICO

FROITA

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

Vaso de leite, pan con xamón serrano. Froita

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

Tortilla de berenxena con ensalada de leituga e tomate
Lácteo

Minestra de verduras con taquiños de tenreira
Froita

Brocoli salteado con salmón e patatas
Lácteo

Recomendacións

13/12/2021

14/12/2021

15/12/2021

16/12/2021

17/12/2021

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

ENERXÍA (Kcal) 645,28
 Prot. (g) 24,56
 Lip. (g) 21,61
 HdeC (g) 85,61

CREMA DE BROCOLI E CENORIA

ENREXADO DE POLO E CENORIA

FABADA

SOPA DE VERDURAS

CREMA DE CABACIÑA

XURELO EN SALSA VERDE

MACARRONS CON BOLONESA VEXETAL

BACALLAO ESTUFADO CON PATACAS

ALBONDEGAS EN SALSA DE TOMATE

POLO O ALLO

PATACAS O VAPOR CON PEREXIL

FROITA

IOGUR

FROITA

IOGUR

FROITA

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

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

Vaso de leite, biscoito caseiro. Froita

Arroz salteado con taquiños de bacallao e berenxena
Lácteo

Verduras con magro salteado e patacas
Froita

Minestra de verduras con taquiños de tenreira
Lácteo

Arroz con trociños de tortilla francesa e ensalada de tomate
Froita

Tortilla de berenxena con ensalada de tomate
Lácteo

Recomendacións

20/12/2021

21/12/2021

22/12/2021

23/12/2021

24/12/2021

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

ENERXÍA (Kcal) 750,35
 Prot. (g) 30,09
 Lip. (g) 29,59
 HdeC (g) 109,72

GARAVANZOS ESTUFADADOS

SOPA DE ESTRELIÑAS

PESCADA O FORNO

POLO ASADO A LARANXA

PATACA COCIDA

ARROZ CON PASAS

IOGUR

MOUSSE DE CHOCOLATE

Boas Festas

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

Vaso de leite, pan con xamón cocido. Froita

Chícharos con dados de polo e quinoa
Froita

Taquiños de bacallao e berenxena con patacas e verduras
Froita



Recomendacións

Garante que estos 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 desexas consultar o menú online visítale: www.arumeservicios.com



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

Inés Barciela Cabaleiro