



# FANPA

## MARZO 2022



### LUNS

28/02/2022

### MARTES

01/03/2022

### MÉRCORES

02/03/2022

### XOVES

03/03/2022

### VENRES

04/03/2022

Semana 1

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

|                |        |
|----------------|--------|
| ENERXÍA (Kcal) | 621,69 |
| Prot. (g)      | 22,64  |
| Líp. (g)       | 22,18  |
| HdeC (g)       | 79,14  |

TORTILLA DE PATACA

TENREIRA ASADA

VERDURAS

IOGUR

XUDIAS CON OVO COCIDO

LOMBO NATURAL ADUBADO

ARROZ

FROITA

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

Vaso de leite. Tostas de xamón serrano. Froita

Chicharos con dados de polo e quinoa

Salteado de bacalao, berenxena e pataca



Recomendacións

Semana 2

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

|                |        |
|----------------|--------|
| ENERXÍA (Kcal) | 627,54 |
| Prot. (g)      | 22,94  |
| Líp. (g)       | 21,22  |
| HdeC (g)       | 75,84  |

07/03/2022

BRECOL A CASEIRA

ALBONDEGAS EN SALSA DE TOMATE

ARROZ

FROITA

08/03/2022

POTAXE DE LENTELLAS

FILETE DE PESCADA A MARIÑEIRA

PATACAS O VAPOR

IOGUR

09/03/2022

SOPA DE ESTRELIÑAS

POLO AS FINAS HERBAS

VERDURIÑAS

FROITA

10/03/2022

EMPANADA DE IORK E QUEIXO

FILETE RUSO EN SALSA CASTELLANA

PURE DE PATACA

IOGUR

11/03/2022

ESPAGUETTIS CON TOMATE

XARDA EN SALSA DE LIMON

ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E ESPARRAGOS

FROITA

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 xamon serrano. Froita

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

Tortilla de berenxena con ensalada de tomate

Taqüinos de tenreira con verduras

Ensalada de atún e pataca cocida

Arroz salteado con bacallao e verduras

Verduras guisadas con dados de lombo

Lácteo

Froita

Lácteo

Froita

Lácteo



Recomendacións

Semana 3

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

|                |        |
|----------------|--------|
| ENERXÍA (Kcal) | 688,07 |
| Prot. (g)      | 24,72  |
| Líp. (g)       | 24,24  |
| HdeC (g)       | 93,26  |

14/03/2022

CREMA DE CABAZA

TENREIRA GOBERNADA CON ARROZ

IOGUR

15/03/2022

GARAVANZOS CON ESPINACAS

LOMBO NATURAL ADUBADO O FORNO

VERDURAS

FROITA

16/03/2022

ESPIRAIS O FORNO

PESCADA A GALEGA

PATACAS O VAPOR

IOGUR ECOLOXICO

17/03/2022

CREMA DE CABACIÑA

POLO O CHILINDRON

ARROZ

FROITA

18/03/2022

FABADA

FOGONEIRO O FORNO

ENSALADA DE LEITUGA E MILLO

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

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

Vaso de leite, biscoito caseiro. Froita

Lasaña de peixe e espinacas

Pescada o forno con arroz integral

Ensalada de polo

Brocoli salteado con salmón e pataca

Cabaciña rechea de carne



Recomendacións

Semana 4

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

|                |        |
|----------------|--------|
| ENERXÍA (Kcal) | 694,13 |
| Prot. (g)      | 25,73  |
| Líp. (g)       | 24,61  |
| HdeC (g)       | 93,31  |

21/03/2022

COLIFLOR A GALEGA

PUCHERO DE PAVO CON PATACAS

IOGUR

22/03/2022

LENTELLAS CON CHOURIZO

PAELLA MIXTA DE PEIXE, POLO E CALAMARES

FROITA

23/03/2022

MINESTRA SALTEADA

CALDERETA DE TENREIRA

FIDEOS

FROITA

24/03/2022

FABAS ESTUFADAS

FILETE DE PESCADA A ROMANA

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS VERDES

FROITA

25/03/2022

XUDIAS CON ALLADA

BOLOÑESA VEXETAL

MACARRONS

IOGUR

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

Arroz salteado con taqüinos de bacalao e berenxena

Minestra de verduras con taqüinos de tenreira

Ensalada de atún e pataca cocida

Fideos con lomo e verduras

Tortilla de berenxena con ensalada de tomate

Froita

Lácteo

Froita

Lácteo

Froita



Recomendacións

Semana 5

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

|                |        |
|----------------|--------|
| ENERXÍA (Kcal) | 701,17 |
| Prot. (g)      | 28,58  |
| Líp. (g)       | 22,57  |
| HdeC (g)       | 84,41  |

28/03/2022

CREMA DE VERDURAS

ESTUFADO DE PORCO CON PATACAS

IOGUR

29/03/2022

POTAXE DE GARAVANZOS

PESCADA CON ALLADA

BRECOL E CENORIA

FROITA

30/03/2022

TORTILLA DE CABACIÑA

ARROZ MILANESA

FROITA

31/03/2022

TALLARINS A NAPOLITANA

ALBONDEGAS EN SALSA

PURÉ DE PATACA

FROITA

01/04/2022

XUDIAS CON OVO COCIDO

LOMBO NATURAL ADUBADO

ARROZ

FROITA

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

Vaso de leite. Tostas de xamón serrano. Froita

Vaso de leite, cereais de avena e froita

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

Arroz salteado con taqüinos de bacalao e berenxena

Tortilla de berenxena con ensalada de tomate

Chicharos con dados de polo e quinoa

Fideos con pescada e verduras

Froita

Lácteo

Lácteo

Lácteo



Recomendacións

Garante que estas menús foron planificadas segundo os principios dietético-nutricionais establecidos polo DMS (Organización Mundial da Saúde) en alimentación escolar e van ser elaborados con materias primas de 1ª calidade. Se desexa consultar o menú online visítate [www.arumeservicios.com](http://www.arumeservicios.com)

