



# FANPA

## XANEIRO 2022



### LUNS

### MARTES

### MÉRCORES

### XOVES

### VENRES

Semana 1

10/01/2022

11/01/2022

12/01/2022

13/01/2022

14/01/2022

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

BRECLO A CASEIRA

POTAXE DE LENTELLAS

SOPA DE ESTRELIÑAS

ESPAGUETTIS CON TOMATE

EMPANADA DE IORK E QUEIXO

Energía (Kcal) 627,54

ALBONDEGAS EN SALSA DE TOMATE

FILETE DE PESCADA A MARIÑEIRA

POLO O CHILINDRON

XURELO EN SALSA DE LIMON

FILETE RUSO EN SALSA CASTELLANA

Prot. (g) 22,94

ARROZ

PATACAS O VAPOR

VERDURIÑAS

ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E ESPARRAGOS

PURE DE PATACA

Lip. (g) 21,22

FROITA

IOGUR

FROITA

IOGUR

FROITA

HdeC (g) 75,84

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

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

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 de berenxena con ensalada de tomate

Taquiños de tenreira con verduras

Ensalada de atún e pataca cocida

Verduras guisadas con dados de lombo

Arroz salteado con bacallao e verduras



Recomendacións

Semana 2

17/01/2022

18/01/2022

19/01/2022

20/01/2022

21/01/2022

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

CREMA DE CABAZA

GARAVANZOS CON ESPINACAS

ESPIRAIS O FORNO

CREMA DE CABACIÑA

FABADA

ENERXÍA (Kcal) 641,85

RAGOUT DE PORCO CON CHAMPIÑONS E CENORIA

LOMBO NATURAL ADUBADO

PESCADA A GALEGA

TENREIRA GOVERNADA CON ARROZ

FOGONEIRO O FORNO

Prot. (g) 23,09

IOGUR

VERDURAS

PATACAS O VAPOR

FROITA

LEITUGA E MILLO

Lip. (g) 21,72

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



Lasaña de peixe e espinacas

Pescada o forno con arroz integral

Ensalada de polo

Brocoli salteado con salmón e pataca

Cabaciña rechea de atún e pataca cocida



Recomendacións

Semana 3

24/01/2022

25/01/2022

26/01/2022

27/01/2022

28/01/2022

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

COLIFLOR A GALEGA

LENTELLAS CON CHOURIZO

MINISTRA SALTEADA

FABAS ESTUFADAS

XUDIAS CON ALLADA

ENERXÍA (Kcal) 694,13

PUCHERO DE PAVO CON PATACAS

PAELLA MIXTA DE PEIXE, POLO E CALAMARES

CALDERETA DE TENREIRA

FILETE DE PESCADA A ROMANA

BOLOÑESA VEXETAL

Prot. (g) 25,73

IOGUR

FROITA

FROITA

FROITA

MACARRONS

Lip. (g) 24,61

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 taquiños de bacallao e berenxena

Ministra de verduras con taquiños de tenreira

Ensalada de atún e pataca cocida

Fideos con lomo e verduras

Tortilla de berenxena con ensalada de tomate



Recomendacións

Semana 4

31/01/2022

01/02/2022

02/02/2022

03/02/2022

04/02/2022

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

CREMA DE VERDURAS

ESTUFADO DE PORCO CON PATACAS

IOGUR

ENERXÍA (Kcal) 729,27

Prot. (g) 28,69

Lip. (g) 26,58

HdeC (g) 76,51

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



Arroz salteado con taquiños de bacallao e berenxena



Recomendacións

Garante que estos menús fueron planificados según los principios dietético-nutricionales establecidos por la OMS (Organización Mundial de la Salud) en alimentación escolar e van ser elaborados con materiais primas de 1ª calidade. Se desexa consultar o menú online visite: [www.arumeservicios.com](http://www.arumeservicios.com)

