



# FANPA



## MAIO 2024



### LUNS

29/04/2024

### MARTES

30/04/2024

### MÉRCORES

01/05/2024

### XOVES

02/05/2024

### VENRES

03/05/2024

Semana 1

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

Energía (Kcal) 642.72

Prot. (g) 22.85

Lip. (g) 22.48

HdeC (g) 80.15

SOPA DE PIÑONS

TALLARINS SALTEADOS CON CHAMPIÑONS

XARDA A MARIÑEIRA

BRECOL E CENORIA

FROITA

FROITA

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

Vaso de leite, Tostas de xamón serrano. Froita

Pescada a plancha con arroz integral con verduras

Tortilla de berexena con ensalada de tomate

Lácteo

Lácteo



Recomendacións

06/05/2024

LENTELLAS A CASEIRA

XURELO A GALEGA

LEITUGA E MILLO

FROITA

07/05/2024

ENSALADA COMPLETA

TAQUIÑO DE POLO GUISADO

MACARRONS

IOGUR ECOLOXICO

08/05/2024

SOPA DE VERDURAS CON PIÑONS

LOMBO NATURAL ADUBADO

PATACAS ESTUFADAS

FROITA

09/05/2024

FABAS CON VERDURAS

PESCADA A ROMANA

LEITUGA E TOMATE

IOGUR

10/05/2024

CREMA DE CABAZA E CABACIÑA

ALBONDEGAS EN SALSAS DE TOMATE

ARROZ

FROITA

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

ENERXÍA (Kcal) 653.89

Prot. (g) 23.34

Lip. (g) 22.95

HdeC (g) 79.41



Recomendacións

Vaso de leite, cereais de avena e froita

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

Vaso de leite, bolechas 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

Salmón o forno con salteado de verduras e patacas

Brocoli salteado con bacallao e pataca

Peixe o forno con arroz integral

Tortilla de francesa con patacas e verduras

Rapante con minestra de verduras

Lácteo

Froita

Lácteo

Froita

Lácteo

13/05/2024

ENSALADA DE PASTA

BACALLAO GUISADO CON PATACAS

IOGUR

14/05/2024

TORTILLA DE PATACA

ARROZ CON VERDURAS

FROITA

15/05/2024

LENTELLAS GUISADAS

PESCADA EN SALSAS DE TOMATE E ALBAHACA

PATACAS O VAPOR

IOGUR

16/05/2024

CREMA DE CENORIA

POLO STROGONOFF

ARROZ

FROITA

17/05/2024

FESTIVO

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

ENERXÍA (Kcal) 642.24

Prot. (g) 23.93

Lip. (g) 21.83

HdeC (g) 84.61



Recomendacións

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, bolechas de avena con plátano. Zume de laranxa natural

Escalope de pavo con xardiñeira

Ensalada de polo con pasta

Lasaña de peixe e espinacas

Cabaciña rechea de atún con cous cous de verduras

Froita

Lácteo

Froita

Lácteo

Lácteo

20/05/2024

NON LECTIVO

21/05/2024

CREMA DE CABACIÑA

POLO ASADO

PATACAS ASADAS

FROITA

22/05/2024

CALDO VEXETAL

PESCADA EN SALSAS DE PORROS

ESPIRAIS CON ALLO E PEREXIL

IOGUR

23/05/2024

SOPA DE FIDEOS

LOMBO EN SALSAS DE PIQUILLOS

XARDIÑEIRA

FROITA

24/05/2024

ENSALADA CON GARAVANZOS

XURELO EN SALSAS DE LIMÓN

ARROZ CON VERDURAS

FLAN

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

ENERXÍA (Kcal) 603.94

Prot. (g) 22.15

Lip. (g) 20.05

HdeC (g) 67.99



Recomendacións

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

Vaso de leite con biscoito caseiro. Froita

Arroz salteado con taquiños de salmón e berexena

Verduras guisadas con tenreira salteada

Tortilla de berexena con ensalada de tomate

Peituga de pavo asada con ensalada de patata

Lácteo

Froita

Froita

Lácteo

Froita

27/05/2024

XUDIAS VERDES CON ALLADA

TENREIRA EN SALSAS DE CENORIAS

IOGUR

28/05/2024

ENSALADILLA

XARDA CON ALLO E PEREXIL

LEITUGA E TOMATE

FROITA

29/05/2024

ENREXADO DE POLO E CEBOLA

POLO AS FINAS HERBAS

CODIÑOS SALTEADOS

FROITA

30/05/2024

TORTILLA DE PATACA

FILETE RUSO EN SALSAS CASTELLANA

ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E CENORIAS

IOGUR

31/05/2024

ENSALADA TROPICAL

ATÚN GUISADO

FIDEOS

FROITA

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

ENERXÍA (Kcal) 662.98

Prot. (g) 25.36

Lip. (g) 24.73

HdeC (g) 66.39



Recomendacións

Vaso de leite, cereais de avena e froita

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

Vaso de leite, cereais con mel. Froita

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

Vaso de leite, Tostas de xamón serrano. Froita

Rape o forno con cous cous de verduras

Xudias verdes con dados de lombo

Ensalada de atún e pataca cocida

Lasaña de espinacas e champiñons

Minestra de verduras con taquiños de tenreira

Froita

Lácteo

Lácteo

Froita

Lácteo

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 1ª calidade. Se desexa consultar o menú online visita: [www.arumeservicios.com](http://www.arumeservicios.com)

