



FOANPAS

ABRIL 2024



LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

Semana 1	01/04/2024	02/04/2024	03/04/2024	04/04/2024	05/04/2024	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL
	VACACIONES SEMANA SANTA	SOPA DE FIDEOS TORTILLA DE PATACA LEITUGA E TOMATE IOGUR DE CHOCOLATE	CREMA DE COLIFLOR E MAZA GUIISO DE PORCO CON PATACAS FROITA	LENTELLAS VEXETAIS POLO STROGONOFF ARROZ IOGUR	CREMA DE CENORIA FIDEOS GUISADOS CON ATÚN	
	Vaso de leite, pan integral con aceite de oliva e peituga de pavo. Zume de laranxa natural Brocoli salteado con bacallao e pataca	Vaso de leite, cereais con mel. Froita Lasaña de peixe e espinacas	Vaso de leite, bolechas tipo maria con marmelada e manteiga. Froita Peixe o forno con arroz integral	Vaso de leite. Tostas de xamón serrano. Froita Tortilla de francesas con patacas e verduras	 	Recomendacións

Semana 2	08/04/2024	09/04/2024	10/04/2024	11/04/2024	12/04/2024	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL
	CREMA DE CABACIÑA MACARRONS CON BOLONESA VEXETAL FROITA	GARAVANZOS ESTUFADOS TORTILLA DE ATÚN ENSALADA DE LEITUGA, CENORIAS E OLIVAS IOGUR	SOPA DE VERDURAS CON PIÑONS ALBONDEGAS EN SALSA DE TOMATE ARROZ FROITA	CODIÑOS CON ALLO E PEREXIL PESCADA A GALEGA BRÓCOLI O VAPOR CON PATACAS FROITA	CALDO VEXETAL XAMONCIÑOS DE POLO O FORNO ARROZ IOGUR	
Vaso de leite, cereais de avena e froita Rapante con patacas e bastonciños de cabaciña	Iogur natural, pan tostado con tomate e aceite de oliva. Froita Ensalada de polo	Vaso de leite, bolachas tipo maria. Zume de laranxa natural Salmón o forno con salteado de verduras e patacas	Vaso de leite, pan con xamon serrano. Froita Verduras guisadas con dados de lombo	Vaso de leite, panc con aceite de oliva e queixo fresco. Froita Tortilla de berenxena con ensalada de tomate	 	Recomendacións

Semana 3	15/04/2024	16/04/2024	17/04/2024	18/04/2024	19/04/2024	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL
	SOPA DE CABELLIN FILETE DE PESCADA EN SALSA DE TOMATE E ALBAHACA ARROZ CON VERDURAS IOGUR	FABAS ESTUFADAS EMPANADA DE CARNE FROITA	CREMA DE XUDIAS FIDEUA DE POLO FROITA	GARAVANZOS CON ESPINACAS TORTILLA DE PATACA ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA, MILLO E CENORIA IOGUR	TALLARINS CON TOMATE XARDA A MARIÑEIRA BRECOL E CENORIA FROITA	
Vaso de leite, pan integral con aceite de oliva e peituga de pavo. Zume de laranxa natural Minestra de verduras con taquiños de tenreira	Vaso de leite, cereais con mel. Froita Tortilla francesa con ensalada variada	Vaso de leite, pan con multicereais con tomate e aceite de oliva. Froita Arroz salteado con taquiños de salmón e berenxena	Iogur natural, bolachas de avena con plátano. Zume de laranxa natural Fideos con lomo e verduras	Vaso de leite, biscoito caseiro. Froita Escalope de pavo con xardiñeira e pataca	 	Recomendacións

Semana 4	22/04/2024	23/04/2024	24/04/2024	25/04/2024	26/04/2024	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL
	CREMA DE CABAZA POLO AS FINAS HERBAS PATACAS GUISADAS FROITA	MINISTRA SALTEADA CON XAMÓN XURELO O FORNO CODIÑOS IOGUR	SOPA DE VERDURAS Lombo ASADO ARROZ FROITA	MACARRONS CON CHOURIZO LENTELLAS ESTUFADAS CON POLO IOGUR	SOPA DE ESTRELIÑAS PESCADA A ROMANA LEITUGA E TOMATE FROITA	
Vaso de leite, cereais de arroz inflado. Zume de laranxa natural Ensalada de atún e pataca cocida	Vaso de leite, pan con xamón cocido. Froita Xudias verdes con dados de tenreira	Vaso de leite, bolechas tipo maria con marmelada e manteiga. Froita Brocoli salteado con salmón e pataca	Vaso de leite. Tostas de xamón serrano. Froita Bacalao a prancha con salteado de cabaciña, berenxena e cenoria	Vaso de leite, panc con aceite de oliva e queixo fresco. Froita Verduras guisadas con dados de lombo	 	Recomendacións

Semana 5	29/04/2024	30/04/2024	01/05/2024	02/05/2024	03/05/2024	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL
	CREMA DE VERDURAS TENREIRA GOBERNADA CON ARROZ IOGUR	SOPA DE PIÑONS MILANESA PATACAS ASADAS FROITA				
Vaso de leite, cereais de avena e froita Rapante con patacas e bastonciños de cabaciña	Iogur natural, pan tostado con tomate e aceite de oliva. Froita Cabaciña rechea de atún con arroz integral				 	Recomendacións

Garante que estes menús foron planificados segundo os principios dietéticos-nutricionais establecidos pola OMS (Organización Mundial da Saúde) en alimentación escolar e van ser elaborados con materias primas de PP calidade. Se desexas consultar o menú online acíste:



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