



BASAL FANPA



ABRIL 2023



LUNS

10/04/2023



MARTES

11/04/2023

TORTILLA DE PATACA
PAELLA DE POLO CON VERDURAS

MÉRCORES

12/04/2023

LENTELLAS A CASEIRA
PESCADA EN SALSA VERDE
PATACAS O VAPOR CON PEREXIL

XOVES

13/04/2023

CREMA VEXETAL
ALBONDEGAS CON TOMATE
ARROZ
IOGUR ECOLÓXICO

VENRES

14/04/2023

GARAVANZOS CON VERDURAS
ATÚN GUISADO
FIDEOS
FROITA

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

Energía (Kcal) 721,75
Prot. (g) 27,60
Lip. (g) 26,38
HdeC (g) 97,30

Vaso de leite, cereais de avena e froita

Cabaciña rechea con atún e verduras

Lácteo

Vaso de leite, pan con xamón cocido. Froita

Ensalada de polo

Lácteo

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

Lasaña de peixe e espinacas

Froita

Vaso de leite. Tostas de xamón serrano. Froita

Verduras con magro salteado e patacas

Lácteo



Recomendacións

17/04/2023

CALDO GALEGO

PESCADA A GALEGA

PATACA PANADEIRA

FROITA

Vaso de leite, cereais de avena e froita

Arroz salteado con bacallao e verduras

Lácteo

18/04/2023

CREMA DE CABAZA

BOLONESA VEXETAL

MACARRONS

IOGUR

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

Verduras guisadas con dados de lombo

Froita

19/04/2023

FABADA

FILETE DE SAN PEDRO O FORNO

PATACAS GUISADAS

FROITA

Vaso de leite, bolachas tipo maria. Zume de laranxa natural

Tortilla de berenxena con ensalada de tomate

Lácteo

20/04/2023

ENSALADILLA

RAGOUT DE PORCO CON PATACAS

IOGUR

Vaso de leite, pan con xamón serrano. Froita

Ensalada con atún

Froita

21/04/2023

CREMA DE CABACIÑA

POLO O ALLO

CODIÑOS SALTEADOS CON ALLO E PEREXIL

FROITA

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

Dados de tenreira salteada con minestra de verduras

Lácteo

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

ENERXÍA (Kcal) 673,70
Prot. (g) 25,42
Lip. (g) 23,15
HdeC (g) 81,56



Recomendacións

24/04/2023

CHÍCHAROS CON XAMÓN

FILETE RUSO EN SALSA CASTELLANA

PURE DE PATACA

FLAN

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

Pescada o forno con patacas e verduras

Froita

25/04/2023

TORTILLA DE CABACIÑA

ARROZ MILANESA

FROITA

Vaso de leite, cereais con mel. Froita

Cous cous con rapante e bastonciños de cabaciña

Lácteo

26/04/2023

CREMA DE CENORIA

XURELO EN SALSA DE LIMÓN

PATACAS O VAPOR

FROITA

Vaso de leite, pan con multicereais con tomate e aceite de oliva. Froita

Salteado de lombo con cabaciña, berenxena e fideos

Froita

27/04/2023

XUDIAS CON ALLADA

POLO O CHILINDRON

ARROZ

IOGUR

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

Cabaciña rechea de atún e pataca cocida

Lácteo

28/04/2023

PASTA SALTEADA CON VERDURAS

PESCADA A ROMANA

LEITUGA, MILLO E OLIVAS

FROITA

Vaso de leite, biscoito caseiro. Froita

Chicharos con dados de tenreira e quinoa

Lácteo

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

ENERXÍA (Kcal) 692,25
Prot. (g) 25,46
Lip. (g) 23,60
HdeC (g) 88,39



Recomendacións

Garantía que estos menús fueron planificados segundo os principios dietético-nutricionais establecidos pola OMS (Organización Mundial de Saúde) en alimentación escolar e van ser elaborados con materias primas de 1ª calidade. Se desexa consultar o menú online visita: www.arumeservicios.com



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