



# BASAL FANPA



## SETEMBRO 2021



LUNS

06/09/2021

MARTES

07/09/2021

MÉRCORES

08/09/2021

XOVES

09/09/2021

VENRES

10/09/2021

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

SOPA DE FIDEOS

PURÉ DE CABAZA E CABACIÑA

Energía (Kcal) 315,25

POLO ASADO

TENREIRA GOBERNADA CON ARROZ

Prot. (g) 11,38

PATACAS

Lip. (g) 11,45

IOGUR

FROITA

HdeC (g) 41,35

logur natural, bolachas tipo maria con marmela e manteiga. Froita fresca

Vaso de leite, biscoito caseiro e froita fresca



Arroz con trociños de tortilla francesa e ensalada de tomate

Lasaña de peixe e espinacas



Recomendacións

Froita

Lácteo

13/09/2021

14/09/2021

15/09/2021

16/09/2021

17/09/2021

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

ENSALADA DE GARAVANZOS

TORTILLA DE PATACA

ENSALADILLA RUSA

CREMA DE VERDURAS

ENSALADA DE ARROZ

ENERXÍA (Kcal) 632,74

PUCHEIRO DE PAVO CON PATACAS

FILETE DE PESCADA Á MARIÑEIRA

SALMÓN Ó FORNO

BOLOÑESA VEXETAL

RAGÚ DE PORCO CON PATACAS

Prot. (g) 23,28

VERDURAS

ENSALADA DE LEITUGA E TOMATE

MACARRÓNS

Lip. (g) 22,72

XELATINA DE FRESA

FROITA

IOGUR

FROITA

FROITA

HdeC (g) 80,89

Vaso de leite, cereais de avena e froita

logur 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



Brócoli con lomo e codiños salteados

Minestra de verduras con taquiños de tenreira e arroz basmati

Codiños salteados con salmón e brocoli

Chicharos con dado de polo e quinoa

Cabaiña rechea de atún e pataca cocida



Recomendacións

Lácteo

Lácteo

Froita

Lácteo

Lácteo

20/09/2021

21/09/2021

22/09/2021

23/09/2021

24/09/2021

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

ESPIRAIS Ó FORNO

MINISTRA SALTEADA

LENTELLAS CON CHOURIZO

CREMA DE CABAZA

FABAS CON VERDURAS

ENERXÍA (Kcal) 762,39

GARAVANZOS CON BACALLO

POLO Ó CHILINDRÓN

FOGONEIRO EN SALSA CEDEIRESA

CALDERETA DE TENREIRA

LOMBO NATURAL ADUBADO

Prot. (g) 28,09

MACARRÓNS SALTEADOS CON ALLO E PEREXIL

PATACA Ó VAPOR

FIDEOS

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS VERDES

Lip. (g) 27,98

FROITA

IOGUR

FROITA

FROITA

IOGUR

HdeC (g) 97,23

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

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

Vaso de leite, biscoito caseiro. Froita



Tenreira asada con cenoria e arroz branco

Tortilla de berenxena con ensalada de tomate

Xudias verdes con magro de porco

Brócoli con salmón e pataca cocida

Ensalada con polo e espirais



Recomendacións

Lácteo

Froita

Lácteo

Froita

Lácteo

27/09/2021

28/09/2021

29/09/2021

30/09/2021

01/10/2021

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

XUDIÁS CON ALLADA

ENSALADILLA

ARROZ TRES DELICIAS

CALDO GALEGO

ENERXÍA (Kcal) 741,72

ALBÓNDEGAS EN SALSA DE TOMATE

ATÚN GUISADO

POLO Ó ALLO

FILETE DE PESCADA REBOZADO

Prot. (g) 27,13

ARROZ

FIDEOS

BRÉCOL E CENORIA

PURÉ DE PATACA

Lip. (g) 28,17

FROITA

FROITA

IOGUR

FROITA

HdeC (g) 95,41

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



Ensalada de atún e pataca cocida

Minestra de verduras con taquiños de tenreira e pataca

Ensalada de pasta e ovo cocido

Arroz salteado con taquiños de bacalao e berenxena



Recomendacións

Lácteo

Lácteo

Froita

Lácteo

Garantía que estos menús fueron 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 deseara consultar o menú online visita: [www.arumeservicios.com](http://www.arumeservicios.com)



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

*Inés Barciela Cabaleiro*