



# FANPA

## FEBREIRO 2022



### LUNS

31/01/2022

### MARTES

01/02/2022

### MÉRCORES

02/02/2022

### XOVES

03/02/2022

### VENRES

04/02/2022

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

Energía (Kcal) 703,81  
Prot. (g) 24,50  
Lip. (g) 22,41  
HdeC (g) 94,33

Semana 1

SOPA DE FIDEOS  
POLO EN SALSA AS FINAS HERBAS  
PATACA O FORNO  
FROITA

CALDO GALEGO  
CALAMARES ENCEBOLADOS CON ARROZ  
FROITA

TALLARINS A NAPOLITANA  
ALBONDEGAS EN SALSA  
PURÉ DE PATACA  
FROITA

POTAXE DE GARAVANZOS  
PESCADA CON ALLADA  
BRECOL E CENORIA  
IOGUR DE CHOCOLATE

Vaso de leite, cereais de arroz inflado. Zume de laranxa natural  
Minestra de verduras con taquiños de tenreira  
Lácteo

Vaso de leite, pan con xamón cocido. Froita  
Ensalada de atún e pataca cocida  
Lácteo

Vaso de leite, bolechas tipo maria con marmelada e manteiga. Froita  
Fideos con lomo e verduras  
Lácteo

Vaso de leite. Tostas de xamón serrano. Froita  
Tortilla de berenxena con ensalada de tomate  
Froita



Recomendacións

07/02/2022

08/02/2022

09/02/2022

10/02/2022

11/02/2022

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

ENERXÍA (Kcal) 704,14  
Prot. (g) 27,03  
Lip. (g) 23,96  
HdeC (g) 93,06

Semana 2

TORTILLA DE CABACIÑA  
ARROZ MILANESA  
IOGUR

CAZOLA DE VERDURAS CON FIDEOS  
GUIISO DE BACALLAO  
FROITA

CÍCHAROS CON XAMÓN  
LOMBO NATURAL ADUBADO  
PATACAS ASADAS  
IOGUR

CREMA CAMPEIRA  
POLO O CHILINDRON  
ARROZ  
FROITA

FABAS ESTUFADAS  
XARDA O FORNO  
PATACAS O VAPOR  
FROITA

Vaso de leite, cereais de avena e froita  
Chicharos con dados de polo e quinoa  
Froita

Iogur natural, pan tostado con tomate e aceite de oliva. Froita  
Verduras guisadas con dados de lombo  
Lácteo

Vaso de leite, bolachas tipo maria. Zume de laranxa natural  
Tortilla francesa con ensalada de tomate  
Froita

Vaso de leite, pan con xamón serrano. Froita  
Ensalada de atún e pataca cocida  
Lácteo

Vaso de leite, panc con aceite de oliva e queixo fresco. Froita  
Lasaña de peixe e espinacas  
Lácteo



Recomendacións

14/02/2022

15/02/2022

16/02/2022

17/02/2022

18/02/2022

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

ENERXÍA (Kcal) 794,58  
Prot. (g) 29,78  
Lip. (g) 26,21  
HdeC (g) 100,75

Semana 3

SOPA MARAVILLA CON CABAZA E CENORIA  
TENREIRA EN SALSA DE CENORIAS CON PATACAS  
IOGUR

GARAVANZOS CON VERDURAS  
ATÚN GUIASADO  
FIDEOS  
FROITA

ESPAGUETTIS CON TOMATE  
FILETE RUSO EN SALSA CASTELLANA  
PURE DE CENORIA  
FROITA

LENTELLAS A CASEIRA  
PESCADA REBOZADA CON ALLO E PEREXIL  
ENSALADA DE LEITUGA E TOMATE  
IOGUR ECOLOXICO

XUDIÁS SALTEADAS CON ALLADA  
PAELLA DE PAVO E VERDURAS  
FROITA

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

Vaso de leite, cereais con mel. Froita natural  
Minestra de verduras con taquiños de tenreira  
Lácteo

Vaso de leite, pan con multicereais con tomate e aceite de oliva. Froita  
Brocoli salteado con salmón e pataca  
Lácteo

Iogur natural, bolachas de avena con plátano. Zume de laranxa natural  
Fideos con lomo e verduras  
Froita

Vaso de leite, biscoito caseiro. Froita  
Peixe o forno con patacas e ensalada de tomate  
Lácteo



Recomendacións

21/02/2022

22/02/2022

23/02/2022

24/02/2022

25/02/2022

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

ENERXÍA (Kcal) 645,28  
Prot. (g) 24,56  
Lip. (g) 21,61  
HdeC (g) 85,61

Semana 4

CREMA DE BROCOLI E CENORIA  
XARDA EN SALSA VERDE  
PATACAS O VAPOR CON PEREXIL  
FROITA

ENREXADO DE POLO E CEBOLA  
MACARRONS CON BOLOÑESA VEXETAL  
IOGUR

FABADA  
BACALLAO ESTUFADO CON PATACAS  
FROITA

SOPA DE VERDURAS  
ALBONDEGAS EN SALSA DE TOMATE  
CODIÑOS SALTEADOS CON ALLO E PEREXIL  
IOGUR

SOPA DE COCIDO  
COCIDO  
FLORES DE ENTROIDO

Vaso de leite, cereais de arroz inflado. Zume de laranxa natural  
Arroz salteado con taquiños de bacallao e berenxena  
Lácteo

Vaso de leite, cereais de arroz inflado. Zume de laranxa natural  
Verduras con magro salteado e patacas  
Froita

Vaso de leite, pan con xamón cocido. Froita  
Minestra de verduras con taquiños de tenreira  
Lácteo

Vaso de leite, bolechas tipo maria con marmelada e manteiga. Froita  
Arroz con trociños de tortilla francesa e ensalada de tomate  
Froita

Vaso de leite. Tostas de xamón serrano. Froita  
Chicharos con dados de polo e quinoa  
Froita



Recomendacións

Garante que estos menús foron 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](http://www.arumeservicios.com)

