



BASAL FANPA

ABRIL 2022



LUNS

28/03/2022

MARTES

29/03/2022

MÉRCORES

30/03/2022

XOVES

31/03/2022

VENRES

01/04/2022

Semana 1

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL	
CREMA DE CABAZA	Enerxía (Kcal) 710,22
POLO ASADO	Prot. (g) 30,65
CON PATACAS	Líp. (g) 25,60
IOGUR DE CHOCOLATE	HdeC (g) 81,30

Vaso de leite, Tostas de xamón serrano. Froita

Ensalada de atún e pataca cocida

Froita



Recomendacións

Semana 2

04/04/2022

CALDO GALEGO
GUIISO DE LURAS CON ARROZ

IOGUR

Vaso de leite, cereais de avena e froita

Chicharos con dados de polo e quinoa

Froita

05/04/2022

CREMA DE CABACIÑA
RAGOUT DE PORCO

FIDEOS

FROITA

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

Verduras guisadas con bacallao

Lácteo

06/04/2022

ENSALADILLA CON OVO RELADO E MAHONESA

LOMBO NATURAL ADUBADO

PATACAS ASADAS

IOGUR

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

Arroz con trociños de tortilla francesa e ensalada de tomate

Froita

07/04/2022

CREMA CAMPEIRA
POLO O CHILINDRON

ARROZ

FROITA

Vaso de leite, pan con xamón serrano. Froita

Salmón o forno con brocoli o vapor

Lácteo

08/04/2022

FABAS ESTUFADAS
XARDA O FORNO

PATACAS O VAPOR

FROITA

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

Verduras guisadas con dados de lombo

Lácteo

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

ENERXÍA (Kcal) 696,42

Prot. (g) 26,96

Líp. (g) 23,79

HdeC (g) 86,60



Recomendacións

Semana 3

11/04/2022

12/04/2022

13/04/2022

14/04/2022

15/04/2022

VACACIONS DE SEMANA SANTA

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

ENERXÍA (Kcal)

Prot. (g)

Líp. (g)

HdeC (g)



Recomendacións

Semana 4

18/04/2022

VACACIONS DE SEMANA SANTA

19/04/2022

ENREXADO DE POLO E CEBOLA

BOLOÑESA VEXETAL

MACARRONS

IOGUR

Vaso de leite, cereais de arroz inflado, Zume de laranxa natural

Verduras con magro salteado e patacas

Froita

20/04/2022

FABADA

BACALLAO ESTUFADO CON PATACAS

MACARRONS

FROITA

Vaso de leite, pan con xamón cocido. Froita

Minestra de verduras con taquiños de tenreira

Lácteo

21/04/2022

SOPA DE VERDURAS

ALBONDEGAS EN SALSA DE TOMATE

ARROZ

IOGUR ECOLOXICO

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

Brocoli salteado con salmón e patacas

Froita

22/04/2022

CREMA DE CABACIÑA

POLO O ALLO

CODIÑOS SALTEADOS

FROITA

Vaso de leite, Tostas de xamón serrano. Froita

Tortilla de berenxena con ensalada de tomate

Lácteo

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

ENERXÍA (Kcal) 770,97

Prot. (g) 30,27

Líp. (g) 27,06

HdeC (g) 97,66



Recomendacións

Semana 5

25/04/2022

GARAVANZOS ESTUFADOS

PESCADA O FORNO

PATACA COCIDA

FLAN

Vaso de leite, cereais de avena e froita

Chicharos con dados de polo e quinoa

Froita

26/04/2022

CALDO GALEGO

TAQUIÑO DE POLO GUISADO

MACARRONS

FROITA

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

Pescada o forno con arroz integral

Lácteo

27/04/2022

CREMA DE CENORIA

XARDA EN SALSA VERDE

PATACAS O VAPOR

FROITA

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

Ensalada de polo

Lácteo

28/04/2022

TORTILLA DE PATACA

TENREIRA ASADA

VERDURAS

IOGUR

Vaso de leite, pan con xamón serrano. Froita

Cabaciña rechea de atún e pataca cocida

Froita

29/04/2022

XUDIAS REFOGADAS

LOMBO NATURAL ADUBADO

ARROZ

FROITA

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

Fideos con lomo e verduras

Lácteo

ENERXÍA (Kcal) 698,77

Prot. (g) 28,37

Líp. (g) 24,16

HdeC (g) 86,08



Recomendacións

Garante que estos 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 visite www.arumeservicios.com

