



# BASAL FANPA



## OUTUBRO 2022



### LUNS

03/10/2022

ENSALADA TROPICAL  
ESTUFADO DE PORCO CON PATACAS E VERDURAS

IOGUR

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

Pescada o forno con cous cous de verduras

Froita

### MARTES

04/10/2022

CAZUELA DE VERDURAS CON FIDEOS

PESCADA O FORNO

LEITUGA E TOMATE

FROITA

Vaso de leite, cereais con mel. Froita

Brócoli con lomo e codiños salteados

Lácteo

### MÉRCORES

05/10/2022

ENSALADILLA CON OVO RELADO

POLO O CHILINDRON

ARROZ

IOGUR

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

Lasaña de peixe e espinacas

Froita

### XOVES

06/10/2022

CREMA CAMPEIRA

LOMBO NATURAL ADUBADO

PATACAS ASADAS

FROITA

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

Ensalada de atún e pataca cocida

Lácteo

### VENRES

07/10/2022

FABAS ESTUFADAS

XARDA O FORNO

PASTA SALTEADA

FROITA

Vaso de leite, biscoito caseiro e froita fresca

Chícharos con dados de polo e quinoa

Lácteo

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

Enerxía (Kcal) 695,55

Prot. (g) 24,72

Lip. (g) 24,79

HdeC (g) 84,20



Recomendacións

Semana 1

10/10/2022

SOPA MARAVILLA CON CABAZA  
TENRERIA EN SALSA DE CENORIAS CON PATACAS

IOGUR

Vaso de leite, cereais de avena e froita

Tortilla de berenxena con ensalada de tomate

Froita

11/10/2022

ARROZ TRES DELICIAS  
FILETE RUSO EN SALSA CASTELLANA  
PURÉ DE CENORIA

FROITA

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

Brocoli salteado con salmón e pataca

Lácteo

12/10/2022

FESTIVO

13/10/2022

ENSALADA CON GARAVANZOS  
ATÚN GUISADO

FIDEOS

NATILLAS

Vaso de leite, pan con xamon serrano. Froita

Verduras guisadas con dados de lombo

Froita

14/10/2022

XUDIAS SALTEADAS CON ALLADA  
PAELLA DE POLLO E VERDURAS

FROITA

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

Cous cous con pescada e bastoncillos de cabaciña

Lácteo

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

Enerxía (Kcal) 711,93

Prot. (g) 26,96

Lip. (g) 24,58

HdeC (g) 106,93



Recomendacións

Semana 2

17/10/2022

CREMA DE BROCOLI E CENORIA

PESCADA EN SALSA VERDE

PATACA O VAPOR CON PEREXIL

FROITA

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

Macarrons salteados con dados de tenreira

Lácteo

18/10/2022

ENSALADILLA

BOLOÑESA VEXETAL

MACARRONS

IOGUR

Vaso de leite, cereais con mel. Froita

Tortilla de francesa con leituga, millo e nozes

Froita

19/10/2022

CREMA DE CABACIÑA

BACALLAO ESTUFADO CON PATACAS

FROITA

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

Xudias verdes con magro de porco

Lácteo

20/10/2022

SOPA DE VERDURAS

ALBÓNDEGAS EN SALSA DE TOMATE

ARROZ

IOGUR

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

Rapante a prancha con patatas e verduras

Froita

21/10/2022

ENSALADA CAMPEIRA

POLO O ALLO

CODIÑOS SALTEADOS

FROITA

Vaso de leite, biscoito caseiro. Froita

Atún salteado con berenxena, cabaciña e patatas

Lácteo

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

Enerxía (Kcal) 650,46

Prot. (g) 24,26

Lip. (g) 23,58

HdeC (g) 82,92



Recomendacións

Semana 3

24/10/2022

GARAVANZOS ESTUFADOS

LOMBO NATURAL ADUBADO

PATACAS GUISADAS

IOGUR ECOLOXICO

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

Minestra de verduras con taquiños de pescada

Froita

25/10/2022

ENSALADA MIXTA

TAQUIÑO DE POLO

MACARRONS

FROITA

Vaso de leite, pan con xamón cocido. Froita

Pescada o forno con patatas e verduras

Lácteo

26/10/2022

CREMA DE CENORIA

XARDA CON ALLADA

PATACAS O VAPOR

FROITA

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

Arroz salteado con taquiños de bacallao e berenxena

Lácteo

27/10/2022

TORTILLA DE PATACA

ARROZ MILANESA

IOGUR

Vaso de leite. Tostas de xamón serrano. Froita

Verduras guisadas con dados de lombo

Froita

MENÚ SAMPAIN

28/10/2022

CREMA DE CABAZA

MIGANESA

PATACAS ASADAS

FROITA



Vaso de leite, biscoito caseiro e froita fresca

Arroz con verduras e trociños de tortilla francesa

Lácteo

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

Enerxía (Kcal) 641,00

Prot. (g) 29,45

Lip. (g) 20,29

HdeC (g) 80,45



Recomendacións

Semana 4

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 visita: [www.arumeservicios.com](http://www.arumeservicios.com)

