



FANPA

NOVEMBRO 2022



LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

31/10/2022

01/11/2022

02/11/2022

03/11/2022

04/11/2022

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

Energía (Kcal) 675.69

Prot. (g) 23.41

Lip. (g) 23.23

HdeC (g) 72.00

SOPA DE ESTRELIÑAS
POLO O CHILINDRON
VERDURAS
FROITA

XUDIAS CON ALLADA
XURELO EN SALSA DE LIMON
ESPAGUETIS SALTEADOS
IOGUR

CALDO VEXETAL
FILETE RUSO EN SALSA CASTELLANA
ARROZ
FROITA

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

Verduras guisadas con dados de lombo

Tortilla de berexena con patacas



Recomendacións

07/11/2022

08/11/2022

09/11/2022

10/11/2022

11/11/2022

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

ENERXÍA (Kcal) 709.81

Prot. (g) 27.17

Lip. (g) 23.41

HdeC (g) 89.98

CREMA DE CABAZA
RAGOUT DE PORCO CON CHAMPIÑONS E CENORIAS

GARAVANZOS ESTUFADOS
POLO O ALLO
VERDURAS

ESPIRAIS O FORNO
PESCADA EN SALSA VERDE
PATACAS O VAPOR

SOPA DE VERDURAS
TENREIRA GOVERNADA CON ARROZ

FABADA
FOGONEIRO O FORNO
ENSALADA DE LEITUGA E MILLO

IOGUR

FROITA

IOGUR ECOLOXICO

FROITA

FROITA

Vaso de leite, cereais de avena e froita

Iogur 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 xamón serrano. Froita

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



Lasaña de peixe e espinacas

Salmón o forno con arroz integral

Ensalada de polo

Brocoli salteado con bacallao e pataca

Verduras con magro salteado e patacas



Recomendacións

14/11/2022

15/11/2022

16/11/2022

17/11/2022

18/11/2022

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

ENERXÍA (Kcal) 653.15

Prot. (g) 23.00

Lip. (g) 21.77

HdeC (g) 79.44

SOPA DE ESTRELIÑAS
PUCHERO DE POLO CON PATACAS

CREMA DE VERDURAS
ARROZ CON BACALLAO

MINISTRA SALTEADA
CALDERETA DE TENREIRA

LENTELLAS CON CHOURIZO
PESCADA O FORNO

SOPA DE PIÑONS
ESTUFADO DE PORCO CON PATACAS E CHÍCHAROS

IOGUR

FROITA

FROITA

FROITA

IOGUR

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

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

Vaso de leite, biscoito caseiro. Froita



Peixe o forno con arroz integral

Ministra de verduras con taquiños de lombo

Cabaciña rechea de atún e pataca cocida

Tortilla de berexena con ensalada de tomate

Cous cous con rapante e bastonciños de cabaciña



Recomendacións

21/11/2022

22/11/2022

23/11/2022

24/11/2022

25/11/2022

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

ENERXÍA (Kcal) 705.40

Prot. (g) 24.64

Lip. (g) 23.15

HdeC (g) 97.23

COLIFLOR CON ALLADA
BOLOÑESA VEXETAL

CREMA DE CENORIA
POLO EN SALSA AS FINAS HERBAS

POTAXE DE GARAVANZOS
CALAMARES ENCEBOLADOS CON ARROZ

SOPA DE FIDEOS
ALBONDEGAS EN SALSA

ARROZ TRES DELICIAS
PESCADA CON ALLADA

MACARRONS

PATACAS GUIADAS

IOGUR

PURE DE PATACA

BROCOLI E CENORIA

FROITA

FROITA

IOGUR

FROITA

IOGUR DE CHOCOLATE

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

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



Verduras guisadas con dados de lombo

Arroz salteado con taquiños de salmón e berexena

Fideos con lomo e verduras

Pescada o forno con verduriñas salteadas

Ministra de verduras con taquiños de tenreira



Recomendacións

28/11/2022

29/11/2022

30/11/2022

01/12/2022

02/12/2022

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

ENERXÍA (Kcal) 717.56

Prot. (g) 26.36

Lip. (g) 24.80

HdeC (g) 89.41

XORNADA



NUTRIFRIENDS



PASTA SALTEADA CON VERDURAS
PESCADA EN SALSA DE CEDEIRESA
PATACA O VAPOR
FROITA

CHÍCHAROS CON XAMÓN E PATACAS
Lombo adubado
ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E CENORIA
IOGUR

Vaso de leite, cereais de avena e froita

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

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



Chicharos con dados de polo e quinoa

Verduras guisadas con dados de lombo

Arroz con trociños de tortilla francesa e ensalada de tomate



Recomendacións

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

