



BASAL FANPA



FEBREIRO 2023



LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

Semana 1

01/02/2023

02/02/2023

03/02/2023

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

POTAXE DE GARAVANZOS
CALAMARES ENCEBOLADOS CON ARROZ

SOPA DE FIDEOS
ALBONGEGAS EN SALSA

LENTELLAS
PESCADA CON ALLADA

Energía (Kcal) 672.14

Prot. (g) 20.59

Lip. (g) 22.20

HdeC (g) 91.36

Vaso de leite, pan con xamón cocido. Froita

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

Vaso de leite. Tostas de xamón serrano. Froita



Recomendacións

Polo salteado con verduras e fideos

Ensalada de atún e pataca cocida

Verduras guisadas con dados de lombo



Lácteo

Froita

Lácteo

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

06/02/2023

07/02/2023

08/02/2023

09/02/2023

10/02/2023

ENERXÍA (Kcal) 649.50

TORTILLA DE CABACIÑA

PASTA SALTEADA CON VERDURAS

CHICHAROS CON XAMON E PATACA

CREMA CAMPEIRA

FABAS ESTUFADAS

Prot. (g) 23.41

GUIISO DE PORCO CON ARROZ

PESCADA A ROMANA

LOMBO NATURAL ADUBADO

POLO O CHILINDRON

XARDA O FORNO

Lip. (g) 22.16

IOGUR

FROITA

IOGUR

FROITA

FROITA

HdeC (g) 81.86

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 xamon serrano. Froita

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



Recomendacións

Arroz con bacallao e verduras guisadas

Ensalada de polo

Salmón o fomo con arroz integral

Brocoli salteado con bacallao e pataca

Verduras con magro salteado e patacas



Froita

Lácteo

Froita

Lácteo

Lácteo

Semana 2

13/02/2023

14/02/2023

15/02/2023

16/02/2023

17/02/2023

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

SOPA MARAVILLA CON CABAZA

XUDIAS CON ALLADA

LENTELLAS A CASEIRA

CREMA VEXETAL

SOPA DE COCIDO

ENERXÍA (Kcal) 650.59

BACALLAO ESTUFADO CON PATACAS

BOLOÑESA VEXETAL

PESCADA EN SALSA VERDE

FILETE RUSO EN SALSA CASTELLANA

COCIDO

Prot. (g) 24.61

IOGUR

FROITA

FROITA

IOGUR ECOLOXICO

FLORES DE CARNAVAL

Lip. (g) 21.91

HdeC (g) 86.33

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



Recomendacións

Minestra de verduras con taquiños de lombo. Froita

Peixe o fomo con cous cous de berenxena e cenoria. Lácteo

Tortilla de berenxena con ensalada de tomate. Lácteo

Cabaciña rechea de atún e pataca cocida. Lácteo

Rapante con bastonciños de cabaciña. Froita



Semana 3

20/02/2023

21/02/2023

22/02/2023

23/02/2023

24/02/2023

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

GARAVANZOS CON VERDURAS

CREMA DE CABACIÑA

ENERXÍA (Kcal) 702.10

ATUN GUIASADO

POLO O ALLO

Prot. (g) 27.62

FIDEOS

ARROZ

Lip. (g) 25.81

IOGUR

FROITA

HdeC (g) 90.44

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

Minestra de verduras con taquiños salmón



Lácteo

Froita

Recomendacións

Semana 4

27/02/2023

28/02/2023

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

GARAVANZOS ESTUFADOS

TORTILLA DE CABACIÑA

ENERXÍA (Kcal) 647.18

XARDA A GALEGA

ARROZ MILANESA

Prot. (g) 20.14

PATACA COCIDA

Lip. (g) 22.29

FLAN

FROITA

HdeC (g) 103.56

Vaso de leite, cereais de avena e froita

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



Fideos con lomo e verduras

Verduras guisadas con dados de lombo



Froita

Lácteo

Recomendacións

Semana 5

Garante que estos menús fueron planificados siguiendo los principios dietético-nutricionales establecidos por la OMS (Organización Mundial de Salud) en alimentación escolar e van ser elaborados con materias primas de 1ª calidade. Se desexa consultar o menú online visita: www.arumeservicios.com



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