



BASAL FANPA



MARZO 2023



LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

27/02/2023

28/02/2023

01/03/2023

02/03/2023

03/03/2023

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

Semana 1

CREMA DE CENORIA

SOPA DE FIDEOS

PASTA SALTEADA CON VERDURAS

Enerxía (Kcal) 682,98

FILETE DE PESCADA A ROMANA

POLO O CHILINDRON

ALBONDEGAS EN SALSA DE TOMATE

Prot. (g) 22,26

LEITUGA, MILLO E OLIVAS

ARROZ CON VERDURAS

PURE DE PATACA

Lip. (g) 24,19

FROITA

IOGUR

FROITA

HdcC (g) 79,58

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

Recomendacións

Arroz con trociños de francesa e ensalada de tomate

Lasaña de peixe e espinacas

Verduras con pescada e patacas

Recomendacións

Lácteo

Lácteo

Froita

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

06/03/2023

07/03/2023

08/03/2023

09/03/2023

10/03/2023

Enerxía (Kcal) 646,65

Semana 2

CREMA DE COLIFLOR E MAZA

POTAXE DE LENTELLAS CON CHOURIZO

SOPA DE ESTRELIÑAS

XUDIAS CON ALLADA

CALDO VEXETAL

Prot. (g) 24,77

RAGOUT DE PORCO CON PATACAS

FILETE DE PESCADA A GALEGA

POLO ASADO

GALLO SAN PEDRO

FILETE RUSO EN SALSA CASTELLANA

Lip. (g) 21,69

FROITA

IOGUR

FROITA

IOGUR

FROITA

HdcC (g) 69,98

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

Recomendacións

Arroz salteado con bacallao e verduras

Verduras guisadas con dados de lombo

Brocoli salteado con bacallao e pataca

Tortilla de berenxena con ensalada de tomate

Salmón o forno con arroz verduras

Recomendacións

Lácteo

Froita

Lácteo

Froita

Lácteo

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

13/03/2023

14/03/2023

15/03/2023

16/03/2023

17/03/2023

Enerxía (Kcal) 671,70

Semana 3

CREMA DE CABAZA

GARAVANZOS ESTUFADOS

ESPIRAIS O FORNO

SOPA DE VERDURAS

FABADA

Prot. (g) 24,95

POLO O ALLO

LOMBO NATURAL ADUBADO

GUIISO DE CALAMARES CON PATACAS

TENREIRA GOVERNADA CON ARROZ

PESCADA EN SALSA VERDE

Lip. (g) 23,08

ARROZ

XARDIÑEIRA

IOGUR ECOLOXICO

FROITA

FROITA

HdcC (g) 89,24

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

Peixe o forno con cenoria e cabaciña

Cabaciña rechea de atún e pataca cocida

Ministra de verduras con taquiños de polo

Cous cous con rapante e bastoncillos de cabaciña

Arroz con trociños de tortilla francesa e ensalada de tomate

Recomendacións

Froita

Lácteo

Froita

Lácteo

Lácteo

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

20/03/2023

21/03/2023

22/03/2023

23/03/2023

24/03/2023

Enerxía (Kcal) 650,64

Semana 4

SOPA DE ESTRELIÑAS

CREMA DE VERDURAS

CHÍCHAROS CON XAMÓN

LENTELLAS CON CHOURIZO

SOPA DE PIÑONS

Prot. (g) 23,60

PUCHERO DE POLO CON PATACAS

ARROZ CON BACALLAO

CALDERETA DE TENREIRA

PESCADA O FORNO

ESTUFADO DE PORCO CON PATACAS E CHICHAROS

Lip. (g) 22,36

IOGUR

FROITA

FROITA

FROITA

IOGUR

HdcC (g) 74,44

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

Recomendacións

Pescada o forno con patacas e verduras

Arroz salteado con taquiños de salmón e berenxena

Rapante a prancha con patacas e verduras

Ensalada de polo

Tortilla de francesa con leituga, millo e nozes

Recomendacións

Froita

Lácteo

Lácteo

Lácteo

Froita

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

27/03/2023

28/03/2023

29/03/2023

30/03/2023

31/03/2023

Enerxía (Kcal) 680,37

Semana 5

ENSALADA VARIADA CON POLO E MAZA

TORTILLA DE CABACIÑA

POTAXE DE GARAVANZOS

SOPA DE FIDEOS

LENTELLAS

Prot. (g) 21,94

CARBONARA VEXETAL

POLO EN SALSA AS FINAS HERBAS

XARDA EN SALSA DE LIMÓN

ALBONDEGAS EN SALSA

PESCADA CON ALLADA

Lip. (g) 24,69

MACARRONS

XUDIAS SALTEADAS

PATACA PANADEIRA

ARROZ

BROCOLI E CENORIA

Lip. (g) 24,69

FROITA

FROITA

IOGUR

FROITA

IOGUR DE CHOCOLATE

HdcC (g) 87,52

Vaso de leite, cereais de avena e froita

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

Recomendacións

Chicharos con dados de polo e quinoa

Codiños salteados con salmón e brocoli

Dados de tenreira con verduras e patacas

Ensalada de atún e pataca cocida

Fideos con dados de lombo

Recomendacións

Lácteo

Lácteo

Froita

Lácteo

Froita

Garante que estes 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



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