



BASAL FANPA

MAIO 2023



LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

01/05/2023

02/05/2023

03/05/2023

04/05/2023

05/05/2023

FESTIVO

NON LECTIVO

CALDEIRADA DE TENREIRA

XURELO EN SALSA DE LIMON

POLO O CHILINDRON

FIDEOS

ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E MILLO

ARROZ

FROITA

IOGUR

FROITA

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

Minestra de verduras con taquiños de tenreira

Verduras guisadas con dados de lombo

Bacallao salteado con verduras

Lácteo

Froita

Lácteo

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

Energía (Kcal) 668,95

Prot. (g) 25,24

Lip. (g) 23,61

HdeC (g) 79,54



Recomendacións

08/05/2023

09/05/2023

10/05/2023

11/05/2023

12/05/2023

ENSALADA PRIMAVERA

ENSALADA CON GARAVANZOS

ESPIRAIS O FORNO

SOPA DE VERDURAS CON FIDEOS

POTAXE DE LENTELLAS

ESTUFADO DE CARNE A XARDIÑEIRA

LOMBO NATURAL ADUBADO

SAN PEDRO O FORNO

TENREIRA GOBERNADA CON ARROZ

PESCADA EN SALSA VERDE

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

Pescada o forno con pataca e verduras

Ensalada de polo

Brocoli salteado con bacallao e pataca

Verduras con magro salteado e patacas

Lácteo

Froita

Lácteo

Froita

Lácteo

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

ENERXÍA (Kcal) 698,60

Prot. (g) 26,79

Lip. (g) 23,71

HdeC (g) 95,17



Recomendacións

15/05/2023



16/05/2023



17/05/2023

18/05/2023

19/05/2023

CREMA DE CABACIÑA

FABAS CON CHOURIZO

FESTIVO

CREMA DE VERDURAS

ENREXADO DE POLO E CEBOLA

PUCHERO DE POLO CON PATACAS

FILETE DE PESCADA O FORNO

FESTIVO

ESTUFADO DE PORCO CON CHICHAROS

POLO O FORNO

IOGUR

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

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

Vaso de leite, biscoito caseiro. Froita

Peixe o forno con verduras salteada e quinoa. Froita

Minestra de verduras con taquiños de lombo. Lácteo

Cabaciña rechea de atún e pataca cocida. Lácteo

Cous cous con rapante e bastonciños de cabaciña. Froita

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

ENERXÍA (Kcal) 643,56

Prot. (g) 25,03

Lip. (g) 22,12

HdeC (g) 67,87



Recomendacións

22/05/2023

23/05/2023

24/05/2023

25/05/2023

26/05/2023

XUDIAS CON CHOURIZO

SOPA DE FIDEOS

ENSALADA COMPLETA

CREMA DE COLIFLOR E MAZA

ARROZ TRES DELICIAS

BOLOÑESA VEXETAL

ALBONDEGAS EN SALSA

XURELO O FORNO

POLO EN SALSA AS FINAS HERBAS

PESCADA CON ALLADA

MACARRONS

ARROZ

PATACAS GUISADAS

PASTA SALTEADA

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, bolachas 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 tenreira

Pescada a prancha con ensalada con froitos secos

Fideos con lomo e verduras

Tortilla de berexena con ensalada de tomate

Minestra de verduras con taquiños de tenreira

Lácteo

Lácteo

Froita

Lácteo

Froita

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

ENERXÍA (Kcal) 676,10

Prot. (g) 25,38

Lip. (g) 22,13

HdeC (g) 80,64



Recomendacións

29/05/2023

30/05/2023

31/05/2023

ENSALADA TRICOLOR

PASTA SALTEADA

TORTILLA DE PATACA

ENERXÍA (Kcal) 686,71

FILETE RUSO EN SALSA CASTELLANA

FILETE DE PESCADA A ROMANA

ARROZ MILANESA

Prot. (g) 24,94

PATACA PANADEIRA

LEITUGA, MILLO E OLIVAS

Lip. (g) 23,91

IOGUR

FROITA

IOGUR

HdeC (g) 92,44

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

Arroz salteado con taquiños de salmón e berexena. Froita

Chicharos con dados de polo e quinoa. Lácteo

Minestra de verduras con taquiños de tenreira. Froita

Recomendacións

Garante que estas menús foron planificados segundo os principios dietético-nutricionais establecidos pola OMS (Organización Mundial de Saúde) en alimentación escolar e van ser elaborados con materiais primas de 1ª calidade. Se desexas consultar o menú online visita: www.arumeservicios.com

