



# FANPA



## XUÑO 2023



### LUNS

29/05/2023

### MARTES

30/05/2023

### MÉRCORES

31/05/2023

### XOVES

01/06/2023

### VENRES

02/06/2023

#### VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

Enerxía (Kcal) 65828

Prot. (g) 2478

Lip. (g) 2213

HdeC (g) 8648

SOPA MARAVILLA CON CABAZA  
TENREIRA EN SALSA DE CENORIA CON PATACAS

ARROZ TRES DELICIAS

XURELO O FORNO

XUDIAS REFOGADAS

FROITA

FROITA

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

Vaso de leite, Tostas de xamón serrano. Froita

Lasaña de peixe e espinacas

Minestra de verduras con taquiños de tenreira

Lácteo

Lácteo



Recomendacións

05/06/2023

CREMA CAMPEIRA

POLO O CHILINDRON

ARROZ

IOGUR

Vaso de leite, cereais de avena e froita

Lasaña de peixe e espinacas

Froita

06/06/2023

ENSALADA TROPICAL

BOLOÑESA VEXETAL

MACARRONS

FROITA

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

Brocoli salteado con bacalao e pataca

Lácteo

07/06/2023

LENTELLAS A CASEIRA CON CHOURIZO

PESCADA EN SALSA VERDE

PATACAS O VAPOR CON PEREXIL

FROITA

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

Ensalada de polo

Lácteo

08/06/2023

ENSALADILLA CON OVO RELADO

LOMBO NATURAL ADUBADO

ARROZ

IOGUR ECOLOGICO

Vaso de leite, pan con xamon serrano. Froita

Cous cous con rapante e bastonciños de cabaciña

Froita

09/06/2023

EMPANDA DE ATUN

SAN PEDRO O FORNO

PATACA PANADEIRA

FROITA

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

Verduras con magro salteado e patacas

Lácteo

#### VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

ENERXÍA (Kcal) 69359

Prot. (g) 2704

Lip. (g) 2352

HdeC (g) 8790



Recomendacións

12/06/2023

CREMA DE COLIFLOR E MAZA

ATÚN GUISADO

FIDEOS

FROITA

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

Peixe o forno con verduras salteada e quinoa  
Froita

13/06/2023

ENREXADO DE POLO E CEBOLA CAMELIZADA  
RAGOUT DE PORCO CON SALSA DE SOIA, PATACAS E MINSTRA

IOGUR

Vaso de leite, cereais con mel. Froita

Tortilla de berenxena con champiñons e cenorias  
Lácteo

14/06/2023

ESPAGUETIS CON VERDURAS

SAN PEDRO O FORNO

LEITUGA E TOMATE

FROITA

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

Minestra de verduras con taquiños de lombo

Lácteo

15/06/2023

ENSALADA PRIMAVERA CON FABAS

ALBONDEGAS EN SALSA DE TOMATE

ARROZ

IOGUR

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

Cabaciña rechea de atún e pataca cocida

Lácteo

16/06/2023

CREMA DE CABACIÑA

POLO O ALLO

PATACAS GUISADAS

FROITA

Vaso de leite, biscoito caseiro. Froita

Salmon o forno con verduras salteadas

Froita

#### VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

ENERXÍA (Kcal) 68070

Prot. (g) 2592

Lip. (g) 2459

HdeC (g) 8733



Recomendacións

19/06/2023

ENSALADA ITALIANA

FILETE DE PESCADA A ROMANA

LEITUGA E TOMATE

FLAN

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

Dados de lombo salteados con quinoa

Lácteo

20/06/2023

TORTILLA DE CABACIÑA

ARROZ CON VERDURAS

FROITA

Vaso de leite, pan con xamón cocido. Froita

Pescada a plancha con ensalada con froitos secos

Lácteo

21/06/2023

**MENU ESPECIAL FIN DE CURSO**



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

Tortilla de berenxena con ensalada de tomate

Froita

22/06/2023

22/06/2023

23/06/2023

#### VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

ENERXÍA (Kcal) 66490

Prot. (g) 2327

Lip. (g) 2601

HdeC (g) 6722



Recomendacións

Garante que estos menús fueron 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](http://www.arumeservicios.com)

