



BASAL FANPA



DECEMBRO 2023



LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

27/11/2023

28/11/2023

29/11/2023

30/11/2023

01/12/2023

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

POTAXE DE GARAVANZOS

Enerxía (Kcal) 703,59

ATUN GUISADO

Prot. (g) 28,24

FIDEOS

Líp. (g) 27,62

FROITA

HdeC (g) 89,92

Vaso de leite. Tostas de xamón serrano. Froita



Recomendacións

Lácteo

04/12/2023

05/12/2023

06/12/2023

07/12/2023

08/12/2023

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

CREMA DE CENORIA

BRECOL A CASEIRA

ENERXÍA (Kcal) 573,96

GUIZO DE PORCO CON PATACAS

BOLOÑESA VEXETAL

FESTIVO

NON LECTIVO

FESTIVO

Prot. (g) 22,05

FROITA

IOGUR

Líp. (g) 18,61

Vaso de leite, cereais de avena e froita

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



Lasaña de atún e espinacas

Verduras con magro salteado e patacas



Lácteo

Froita

Recomendacións

11/12/2023

12/12/2023

13/12/2023

14/12/2023

15/12/2023

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

CHÍCHAROS CON XAMÓN

SOPA DE CABELLIN

FABAS ESTUFADAS

CREMA CAMPEIRA

GARAVANZOS CON ESPINACAS

ENERXÍA (Kcal) 660,28

PESCADA EN SALSA VERDE

TENREIRA GOVERNADA CON ARROZ

LOMBO NATURAL ADUBADO

FIDEUA DE POLO

SAN PEDRO O FORNO

Prot. (g) 24,93

LEITUGA, MILLO E CENORIA

PATACA PANADEIRA

ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA, MILLO E CENORIA

Líp. (g) 21,74

IOGUR

FROITA

FROITA

IOGUR ECOLOXICO

FROITA

HdeC (g) 85,61

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



Xudias verdes con dados de tenreira

Rapante con patacas e bastonciños de cabaciña

Tortilla de berenxena con ensalada de tomate

Brocoli salteado con bacallao e pataca

Minestra de verduras con taquiños de lombo



Froita

Lácteo

Froita

Lácteo

Lácteo

Recomendacións

18/12/2023

19/12/2023

20/12/2023

21/12/2023

22/12/2023

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

TALLARINS CON TOMATE

CREMA DE CABAZA

LENTELLAS VEXETAIS

SOPA DE ESTRELIÑAS

ENERXÍA (Kcal) 693,23

XARDA A MARIÑEIRA

POLO AS FINAS HERBAS

PESCADA O FORNO

MILANESA

Prot. (g) 26,18

BRECOL E CENORIA

PATACAS

CODIÑOS CON ALLO E PEREXIL

ARROZ

Líp. (g) 24,76

FROITA

IOGUR

FROITA

CHOCOLATINA

HdeC (g) 96,43



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



Verduras guisadas con dados de lombo

Tortilla francesa con ensalada variada

Peituga de pavo a plancha con ensalada de tomate

Pescada con salteado de brocoli e champiñons



Lácteo

Lácteo

Froita

Lácteo

Recomendacións

Garante que estos 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 visita:

