



# FOANPAS

## NOVEMBRO 2021



	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL
Semana 1	01/11/2021	02/11/2021	03/11/2021	04/11/2021	05/11/2021	
	FESTIVO	SOPA DE ESTRELIÑAS POLO O CHILINDRON VERDURIÑAS IOGUR	ESPAGUETTIS CON VERDURAS XURELO EN SALSA DE LIMON ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E ESPARRAGOS FROITA	EMPANADA DE IORK E QUEIXO FABAS ESTUFADAS CON POLO IOGUR	CREMA DE CABAZA RAGOUT DE PORCO CON CHAMPIÑONS E CENORIA FROITA	ENERXÍA (Kcal) 554,69 Prot. (g) 20,05 Líp. (g) 20,40 HdeC (g) 72,77
		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	
		Ensalada de atún e pataca cocida	Verduras guisadas con dados de lombo	Arroz salteado con bacallao e verduras	Lasaña de peixe e espinacas	
		Froita	Lácteo	Froita	Lácteo	Recomendacións
Semana 2	08/11/2021	09/11/2021	10/11/2021	11/11/2021	12/11/2021	
	GARAVANZOS CON ESPINACAS LOMBO NATURAL ADUBADO VERDURAS FROITA	ESPIRAIS O FORNO PESCADA A GALEGA PATACAS O VAPOR IOGUR	CREMA DE CABACIÑA TENREIRA ECOLOXICA GOVERNADA CON ARROZ FROITA	SOPA DE ESTRELIÑAS TORTILLA DE ATÚN ENSALADA DE LEITUGA E MILLO IOGUR	COLIFLOR A GALEGA PUCHERO DE PAVO CON PATACAS FROITA	ENERXÍA (Kcal) 647,33 Prot. (g) 21,95 Líp. (g) 22,86 HdeC (g) 87,73
	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 aciete de oliva e queixo fresco. Froita	
	Pescada o forno con arroz integral	Ensalada de polo	Brocoli salteado con salmón e pataca	Cabaciña rechea de atún e pataca cocida	Arroz salteado con taquiños de bacallao e berenxena	
	Lácteo	Froita	Lácteo	Froita	Lácteo	Recomendacións
Semana 3	15/11/2021	16/11/2021	17/11/2021	18/11/2021	19/11/2021	
	LENTELLAS CON CHOURIZO PAELLA MIXTA DE PEIXE, POLO E CALAMARES IOGUR 	MINISTRA SALTEADA ESTUFADO DE PORCO CON PATACAS FROITA	FABAS ESTUFADAS FILETE DE PESCADA A ROMANA ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS VERDES FROITA	XUDIAS CON XAMÓN MACARRONS CON BOLOÑESA VEXETAL FROITA	CREMA DE VERDURAS CALDERETA DE TENREIRA CON ARROZ INTEGRAL IOGUR	ENERXÍA (Kcal) 679,92 Prot. (g) 24,87 Líp. (g) 23,35 HdeC (g) 93,33
	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	
	Ministra de verduras con taquiños de tenreira	Cabaciña rechea de atún e pataca cocida	Fideos con lomo e verduras	Tortilla de berenxena con ensalada de tomate	Ensalada de atún e pataca cocida	
	Froita	Lácteo	Froita	Lácteo	Froita	Recomendacións
Semana 4	22/11/2021	23/11/2021	24/11/2021	25/11/2021	26/11/2021	
	CREMA DE CABAZA MILANESA PATACA O FORNO IOGUR	POTAXE DE GARAVANZOS ECOLOXICOS CALAMARES ENCEBOLADOS CON ARROZ FROITA	TALLARINS A NAPOLITANA ESTUFADO DE PORCO CON PATACAS E VERDURAS FROITA	FABAS VEXETAIS PESCADA CON ALLADA BRECOL E CENORIA FROITA	ARROZ TRES DELICIAS TORTILLA DE CABACIÑA TOMATE NATURAL IOGUR ECOLOXICO	ENERXÍA (Kcal) 723,86 Prot. (g) 26,06 Líp. (g) 25,92 HdeC (g) 97,12
	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 aciete de oliva e queixo fresco. Froita	
	Cous cous con pescada e bastonciños de cabaciña	Fideos con lomo e verduras	Arroz salteado con taquiños de bacallao e berenxena	Ministra de verduras con taquiños de tenreira	Chicharos con dados de polo e quinoa	
	Froita	Lácteo	Lácteo	Lácteo	Froita	Recomendacións
Semana 5	29/11/2021	30/11/2021	01/12/2021	02/12/2021	03/12/2021	
	CAZOLA DE VERDURAS CON FIDEOS GUIISO DE BACALLAO IOGUR	LENTELLAS ESTUFADAS LOMBO NATURAL ADUBADO ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E ESPARRAGOS FROITA				ENERXÍA (Kcal) 645,31 Prot. (g) 23,55 Líp. (g) 21,89 HdeC (g) 87,97
	Vaso de leite, pan integral con aceite de oliva e peituga de pavo. Zume de laranxa natural	Vaso de leite, cereais con mel. Froita				
	Verduras guisadas con dados de lombo	Arroz con trociños de tortilla francesa e ensalada de tomate				
	Froita	Lácteo				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 materias primas de 1ª calidade. Se desexa consultar o menú online visite [www.arumesevivicos.com](http://www.arumesevivicos.com)



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



# SEN PORCO

## NOVEMBRO 2021



LUNS

01/11/2021

FESTIVO

MARTES

02/11/2021

SOPA DE ESTRELIÑAS

POLO O CHILINDRON

VERDURAS

IOGUR

MÉRCORES

03/11/2021

ESPAGUETTIS CON VERDURITAS

XURELO EN SALSA DE LIMÓN

ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E ESPARRAGOS

FROITA

XOVES

04/11/2021

MINESTRA

FABAS ESTUFADAS CON POLO

IOGUR

VENRES

05/11/2021

CREMA DE CABAZA

ROLIÑO PRIMAVERA

ARROZ BRANCO

FROITA

Semana 1

08/11/2021

GARAVANZOS CON ESPINACAS

TORTILLA FRANCESA

VERDURAS

FROITA

09/11/2021

ESPIRAIS O FORNO

PESCADA A GALEGA

PATACAS O VAPOR

IOGUR

10/11/2021

CREMA DE CABAZIÑA

TENREIRA ECOLÓXICA GOVERNADA CON ARROZ

FROITA

11/11/2021

SOPA DE ESTRELIÑAS

TORTILLA DE ATÚN

ENSALADA DE LEITUGA E MILLO

IOGUR

12/11/2021

COLIFLOR A GALEGA

PUCHERO DE PAVO CON PATACAS

FROITA

Semana 2

15/11/2021

LENTELLAS VEXETAIS

PAELLA MIXTA DE PEIXE, POLO E LURAS

IOGUR

16/11/2021

MINESTRA SALTEADA

TORTILLA FRANCESA

PATACA ASADA

FROITA

17/11/2021

FABAS ESTUFADAS

FILETE DE PESCADA A ROMANA

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS

FROITA

18/11/2021

XUDIAS REFOGADAS

MACARRONS CON BOLONESA VEXETAL

FROITA

19/11/2021

CREMA DE VERDURAS

CALDERETA DE TENREIRA CON ARROZ INTEGRAL

IOGUR

Semana 3

22/11/2021

CREMA DE CABAZA

MILANESA DE POLO

PATACAS O FORNO

IOGUR

23/11/2021

POTAXE DE GARABANZOS ECOLOXICOS

LURAS ENCEBOLADAS CON ARROZ

FROITA

24/11/2021

TALLARINS A NAPOLITANA

TORTILLA FRANCESA

PURÉ DE PATACA

FROITA

25/11/2021

FABAS VEXETAIS

PESCADA CON ALLADA

BROCOLI E CENORIA

FROITA

26/11/2021

ARROZ TRES DELICIAS

TORTILLA DE CABAZIÑA

TOMATE NATURAL

IOGUR ECOLÓXICO

Semana 4

29/11/2021

CAZUELA DE VERDURAS CON FIDEOS

GUIISO DE BACALLAO

IOGUR

30/11/2021

LENTELLAS ESTUFADAS

TORTILLA FRANCESA

ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E ESPARRAGOS

FROITA

01/12/2021

02/12/2021

03/12/2021

Semana 5

Garante que estos 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 desexa consultar o menú online visita: [www.arumesnicios.com](http://www.arumesnicios.com)



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



# CELIACO

## NOVIEMBRE 2021



LUNS

01/11/2021

MARTES

02/11/2021

MÉRCORES

03/11/2021

XOVES

04/11/2021

VENRES

05/11/2021

Semana 1

FESTIVO

POLO O CHILINDRON

XURELO EN SALSA DE LIMÓN

FABAS ESTUFADAS CON POLO

RAGOUT DE PORCO CON CHAMPIÑONS E CENORIAS

VERDURAS

ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E ESPARRAGOS

IOGUR

FROITA

IOGUR

FROITA

08/11/2021

GARAVANZOS CON ESPINACAS

09/11/2021

ESPIRAIS O FORNO

10/11/2021

CREMA DE CABACIÑA

11/11/2021

SOPA DE LETRAS

12/11/2021

COLIFLOR A GALEGA

LOMBO ASADO

PESCADA A GALEGA

TENREIRA ECOLÓXICA GOVERNADA CON ARROZ

TORTILLA DE ATÚN

PUCHERO DE PAVO CON PATACAS

VERDURAS

PATACA O VAPOR

ENSALADA DE LEITUGA E MILLO

FROITA

IOGUR

FROITA

IOGUR

FROITA

Semana 2

15/11/2021

SOPA DE PASTA

16/11/2021

MINESTRA

17/11/2021

FABAS VEXETAIS

18/11/2021

XUDIAS CON XAMÓN

19/11/2021

CREMA DE VERDURAS

PAELLA MIXTA DE PEIXE, POLO E LURAS

ESTUFADO DE PORCO CON PATACAS

FILETE DE PESCADA ENFARIÑADA

LOMBO ASADO

CALDERETA DE TENREIRA CON ARROZ INTEGRAL

IOGUR

FROITA

FROITA

FROITA

IOGUR

Semana 3

22/11/2021

CREMA DE CABAZA

23/11/2021

POTAXE DE GARABANZOS ECOLOXICOS

24/11/2021

TALLARINS A NAPOLITANA

25/11/2021

FABAS VEXETAIS

26/11/2021

ARROZ TRES DELICIAS

PEITUGA DE POLO ENFARIÑADA

GUIZO DE CALAMARES CON ARROZ

RAGOUT DE PORCO CON PATACAS

PESCADA CON ALLADA

TORTILLA DE CABACIÑA

PATACAS O FORNO

BROCOLI CON CENORIA

TOMATE NATURAL

IOGUR

FROITA

FROITA

FROITA

IOGUR ECOLÓXICO

Semana 4

29/11/2021

PASTA SALTEADA CON VERDURAS

30/11/2021

SOPA DE PASTA

01/12/2021

ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E ESPARRAGOS

02/12/2021

LOMBO ASADO

03/12/2021

IOGUR

FROITA

Semana 5

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 materiais primas de 1ª calidade. Se desexa consultar o menú online visite: [www.arumesnidos.com](http://www.arumesnidos.com)



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