



Revisado: María Rodríguez Estévez
Técnico en Dietética y Nutrición
Departamento de Calidad
DNI.: 76.895.939-Q

Outubro 23

MENÚ BASAL FOANPAS



100%
saludable
sernuga

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	VALORACIÓN NUTRICIONAL
2 Lentellas estofadas 1 Bacallau ó forno c/ pataca 4 logur 7	3 Ensaladilla rusa 3-4 Estofado de pollo con coditos 1 Froita	4 Crema de verduras Lombo asado en salsa c/arroz logur 7	5 Alubias estufadas Pescada á romana c/ensalada 1-3-4 Froita	6 Xudías verdes con ovo 3 Estufado de xarrete á xardiñeira logur 7	Energía 799,9 Kcal Proteínas: 28,3g HC: 100,1g Lípidos: 32,3g
Albóndigas de merluza con guisantes salteados	Rapante á prancha c/ pataca e pemento vermello ó forno	Bol de brotes, cherrys, maíz, quinoa, salmón e aceitunas negras	Quiche de puerros e cherrys	Ensalada templada de pataca e mexillóns	
9 Ensalada completa 3-4 Guiso de polo tradicional con arroz logur 7	10 Garabanzos con espinacas Pescada ó forno c/pataca 4 Froita	11 Sopa de fideos 1 Tortilla de patacas con tomate 3 logur 7	12 FESTIVO	13 Crema de cenoura e cabaza Guiso de carne con macarróns 1 Froita	Energía 795,3 Kcal Proteínas: 24,9g HC: 99g Lípidos: 28,5g
Pizza casera de tomate e atún	Cabaciña e berenxena salteada c/ pasta integral e gambas	Fajitas de pavo c/ pementos		Ensalada de tomate, aguacate e mozzarella/ pan integral c/ aove	
16 Crema de cabaciña Macarróns boloñesa 1 Froita	17 Caldo galego Albóndigas a la jardinera con arroz 6 logur 7	18 Garabanzos tradicionais Pescada á mariñeira c/ brécol 1-4 Froita	19 Ensalada con ovo 3 Guiso de polo c/espirales 1 logur 7	20 Crema multiverduras Marmitako de atún 4 Froita	Energía 800,2Kcal Proteínas: 23,5g HC: 99,4g Lípidos: 29,8g
Hamburguesa de lentellas c/ ensalada verde	Tortilla de cabaciña e cebola c/ ensalada de tomate	Wok de verduras c/ arroz integral e pavo	Guiso cremoso de lentellas c/ verduras e parmesano	Berenxenas recheas de verduras e soia texturizada	
23 Sopa de verduras Arroz marinero con rape y calamar 2-4 logur 7	24 Fabas estofadas Tortilla de patacas c/tomate 3 Froita	25 Crema de cenoria e porro Fideuá de polo 1 logur 7	26 Garabanzos con chourizo Empanada de carne 1 Froita	27 Pasta con tomate e champiñóns 1 Bacallau ao forno con ensalada 4 logur 7	Energía 799,5 Kcal Proteínas: 27,9g HC: 99,2g Lípidos: 31,4g
Cazola de chícharos, cenorias e patacas c/ ovo escalfado	Ensalada templada c/ setas e tiras de polo/ pan integral c/ Aove	Pizza caseira c/ tomate, champiñóns e queixo de cabra	Pementos do piquillo c/ atún/ Pan c/ aove	Solombo ao forno c/ batata e mazá asados	
30 Lentellas caseiras 1 Cazuela de pescado en salsa verde 4 Froita	31 MENÚ ESPECIAL SAMAÍN				Energía 798,1 Kcal Proteínas: 22,7g HC: 99,4g Lípidos: 29, 1g
Grellos cocidos c/ ovo e pataca					



Leyenda: 1 gluten; 2 crustáceos; 3 huevo; 4 pescado; 5 cacahuetes; 6 soja; 7 lácteos; 8 frutos con cáscara; 9 apio; 10 mostaza; 11 sésamo; 12 molusco; 13 altramuces; 14 sulfitos