| **~ FEBREIRO 2020~** |
| --- |
| **LUNS** | **MARTES** | **MERCORES** | **XOVES** | **VENRES** |
| .**3****-** Sopa de cocido.allergeni-1-glutine-Pavo guisado con patacas.-Froita. | **4**-Lentellas con verduras e arroz.-Merluza á cazola.allergeni-4-pesceallergeni-1-glutine-Natilla de chocolate.allergeni-7-latte | **5****-** Crema de coliflor, cabaza e puerro.-Pasta con albóndigas e salsa de tomate.allergeni-1-glutineallergeni-3-uova-Froita. | 6-Acelgas e patacas con refrito.-Milanesa de tenreira con ensalada de tomate. allergeni-1-glutineallergeni-3-uova-Froita. | 7-Sopa xuliana.-Pella mixta.allergeni-14-molluschiallergeni-2-crostacei-Froita. |
| **10****-** Arroz con salchichas. allergeni-7-latte-Bacalao en salsa con guisantes. allergeni-4-pesce-Iogur.allergeni-7-latte | **11**- Sopa de polo.allergeni-1-glutine-Xamonciño de polo asado con pataca ao forno.-Froita. | **12**- Garavanzos con verduras e chourizo.-Pizza de xamón e queixo. allergeni-1-glutineallergeni-7-latte-Froita. | 13- Crema de xudías, cenoria e pataca.-Arroz con coello e verduras.-Froita. | 14**-**Pasta con tomate e atún.allergeni-1-glutineallergeni-4-pesce-Merluza fritida con ensalada de tomate e aceitunas.allergeni-4-pesceallergeni-1-glutine-Froita. |
| **17****-**Lentellas con verduras.-Empanada de zorza con ensalada de leituga e millo.allergeni-1-glutine-Froita | 18- Puré de cabaciña, coliflor e cenoria.-Salmón ao forno con ensalada de tomate.allergeni-4-pesce-Froita. | 19- Xudías con patacas e ovos cocidos.allergeni-3-uova-Redondo de terneira con salsa de verduras.-Froita. | 20- Espaguetis boloñesa.allergeni-1-glutine-Bacalao con cachelos e refrito. allergeni-4-pesce-Froita. | 21-Sopa de fideos. allergeni-1-glutine-Milanesa de polo con ensalada de leituga e tomate. allergeni-3-uovaallergeni-1-glutine-Iogur.allergeni-7-latte |
|  |  |  | 27-Crema de cabaciña, cenoria e puerro.-Empanada de atún con ensalada de tomate.allergeni-1-glutineallergeni-4-pesce-Froita. | 28-Lentellas con verduras.-Merluza á cazola con pataca dado. allergeni-1-glutineallergeni-4-pesce-Froita. |

Energía media comida de 3-8 años: (Kcal día 1400-1600): 545 kcal (hidratos de carbono 59%, lípidos 22%, proteínas 19%, sodio 2/2,4g)

Energía media comida de 9-13 años: (Kcal día 1600-2000):591 kcal (hidratos de carbono 59%, lípidos 22%, proteínas 19%, sodio 2/2,4g)

Energía media comida de 14-18 años: (Kcal día 2000-2200): 619 kcal (hidratos de carbono 59%, lípidos22%, proteínas 19%, sodio 2/2,4g)

gluten huevos pescado lácteos crustáceos moluscos sulfito cacahuetes  soja  frutos de cascara  apio mostaza sésamo  altramuces

**ELABORADO POR LUISA GONZALEZ SOMOZA (TÉCNICO SUPERIOR EN DIETETICA Y NUTRICION)**