| **~ 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-pesce  allergeni-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)

allergeni-1-glutinegluten allergeni-3-uovahuevos allergeni-4-pescepescado allergeni-7-lattelácteos allergeni-14-molluschicrustáceos allergeni-2-crostaceimoluscos allergeni-12-solfitisulfito cacahuetes  soja  frutos de cascara  apio mostaza sésamo  altramuces

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