|  |
| --- |
| ~ FEBREIRO 2022 ~ |
| **LUNS** | **MARTES** | **MÉRCORES** | **XOVES** | **VENRES** |
|  | 1-Lentellas con chourizo e verduras.-Salmón ao forno con ensalada de tomate. allergeni-4-pesce-Froita. | 2-Sopa de polo con estreliñas. allergeni-1-glutine-Arroz montañesa.-Froita. | 3-Caldo galego.-Merluza á cazola. allergeni-4-pesceallergeni-14-molluschiallergeni-2-crostacei-Rosquillas. allergeni-1-glutineallergeni-3-uova | 4- Crema de verduras (cabaza, acelga, pataca).-Milanesa de polo con ensalada de leituga e aceitunas. allergeni-3-uovaallergeni-1-glutine-Froita. |
| 7-Xudías con patacas e ovos cocidosallergeni-3-uova.-Macarróns boloñesa. allergeni-1-glutine-Froita. | 8-Sopa de cocido. allergeni-1-glutine-Costela de porco asada con patacas.-Iogur. allergeni-7-latte | 9- Crema de verduras (cabaciña, puerro e pataca).-Bacalao á portuguesa. allergeni-4-pesce-Froita. | 10-Fabada. allergeni-1-glutine-Redondo de tenreira en salsa.-Froita. | 11-Ensalada mixta. allergeni-4-pesceallergeni-3-uova-Empanada de atún. allergeni-1-glutineallergeni-4-pesce-Natilla de chocolate. allergeni-7-latte |
| 14- Crema de verduras (coliflor, cabaza e pataca).-Paella mixta. allergeni-14-molluschiallergeni-2-crostacei-Iogurallergeni-7-latte | 15-Garavanzos guisados.-Merluza frita con ensalada de tomate e millo. allergeni-4-pesceallergeni-1-glutine-Froita.. | 16- Puré de verduras (brócoli, cenoria e allada).-Xamonciño de polo asado con pataca panadeira.-Froita. | 17-Ensalada de pasta. allergeni-1-glutineallergeni-4-pesce-Patacas guisadas con calamares na súa tinta.-Iogur. allergeni-7-latte | 18-Sopa de arroz e verduras.-Pavo guisado con patacas.-Froita. |
| 21- Lentellas con verduras.-Empanada de zorza con ensalada de tomate. allergeni-1-glutine-Bica. allergeni-1-glutineallergeni-3-uovaallergeni-7-latte | 22-Ensaladilla rusa. allergeni-4-pesce-Macarróns boloñesa. allergeni-1-glutine-Froita. | 23-Arroz milanesa. allergeni-7-latte-Merluza á cazola con patacas dadoallergeni-4-pesce.allergeni-14-molluschiallergeni-2-crostacei-Iogur. allergeni-7-latte | 24-Sopa de pescado con fideos . allergeni-4-pesceallergeni-1-glutine-Albóndigas en salsa con patacas. allergeni-1-glutineallergeni-3-uova-Froita. | 25-Puré de verduras (cabaciña, cabaza e puerro).-Arroz branco con atún e salsa de tomate. allergeni-4-pesce-Froita. |
| Enerxía media comida de 3-8 años: (Kcal día 1400-1600): 489kcal (hidratos de carbono 56%, lípidos 25%, proteínas 19%, sodio 2/2,4g)Enerxía media comida de 9-13 años: (Kcal día 1600-2000):510kcal(hidratos de carbono 56%, lípidos 25%, proteínas 19%, sodio 2/2,4g)Enerxía media comida de 14-18 años: (Kcal día 2000-2200): 563kcal(hidratos de carbono 56%, lípidos 25%, proteínas 19%, sodio 2/2,4g)allergeni-1-glutinegluteallergeni-3-uova ovos allergeni-4-pescepeixeallergeni-7-lattelácteos allergeni-14-molluschicrustáceos allergeni-2-crostaceimoluscos allergeni-12-solfitisulfitos |

**ELABORADO POR LUISA GONZALEZ SOMOZA (TÉCNICO SUPERIOR EN DIETÉTICA E NUTRICIÓN)**