|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ~ 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)**