|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ~ FEBREIRO 2023~ | | | | |
| **LUNS** | **MARTES** | **MÉRCORES** | **XOVES** | **VENRES** |
|  |  | 1  - Garbanzos guisados con verduras.  - Arroz montañesa.  - Froita. | 2  - Ensalada de pasta. allergeni-1-glutineallergeni-3-uovaallergeni-4-pesce  - Redondo de tenreira en salsa con patacas.  - Froita. | 3  - Crema de verduras (coliflor, cabaza e pataca).  - Merluza á cazola. allergeni-4-pesceallergeni-14-molluschiallergeni-2-crostacei  - Rosquillas. allergeni-1-glutineallergeni-3-uova |
| 6  - Arroz con salchichas e tomate. allergeni-7-latte  -Polo guisado con cogomelos e patacas.  - Iogur. allergeni-7-latte | 7  - Fabada.  - Salmón ao forno con ensalada de tomate. allergeni-4-pesce  - Froita. | 8  - Sopa de pescado con arroz. allergeni-4-pesce  - Lasaña boloñesa. allergeni-1-glutineallergeni-7-latte  - Froita. | 9  - Crema de verduras (cabaciña, cenoria e puerro).  - Empanada de carne, chourizo e panceta. allergeni-1-glutine  - Iogur. allergeni-7-latte | 10  - Sopa de cocido con estreliñas. allergeni-1-glutine  - Paella mixta. allergeni-14-molluschiallergeni-2-crostacei  - Froita. |
| 13  - Caldo de xudías.  - Macarróns con atún. allergeni-1-glutineallergeni-4-pesce  - Froita. | 14  - Arroz tres delicias. allergeni-3-uova  - Milanesa de pavo con ensalada de tomate e millo. allergeni-3-uovaallergeni-1-glutine  - Iogur. allergeni-7-latte  . | 15  - Puré de verduras (brócoli, cenoria e pataca).  - Tenreira guisada con patacas fritas.  - Froita. | 16  - Lentellas con verduras e chourizo.  - Merluza frita con ensalada de leituga.  allergeni-4-pesceallergeni-1-glutine  - Petit suisse. allergeni-7-latte | 17  - Ensalada de pasta. allergeni-1-glutineallergeni-3-uovaallergeni-4-pesce  - Pizza de xamón e queixo. allergeni-1-glutineallergeni-7-latte  - Froita. |
| 20  **ENTROIDO** | 21  **ENTROIDO** | 22  **ENTROIDO** | 23  - Coliflor con patacas e refrito.  - Lasaña de carne e verduras. allergeni-1-glutineallergeni-7-latte  - Froita. | 24  - Crema de verduras (acelga, cenoria e pataca).  - Xamonciños de polo asado con ensalada de leituga.  Froita. |
| 27  - Sopa de polo.  - Albóndigas en salsa con pataca dado. allergeni-3-uovaallergeni-1-glutine  - Bica. allergeni-1-glutineallergeni-3-uova | 28  - Macarróns con tomate e queixo. allergeni-1-glutineallergeni-7-latte  - Merluza á cazola. allergeni-4-pesceallergeni-14-molluschiallergeni-2-crostacei  - Froita. |  |  |  |
| Enerxía media comida de 3-8 años: (Kcal día 1400-1600): 489kcal (hidratos de carbono 58%, lípidos 25%, proteínas 17%, sodio 2/2,4g)  Enerxía media comida de 9-13 años: (Kcal día 1600-2000):510kcal(hidratos de carbono 58%, lípidos 25%, proteínas 17%, sodio 2/2,4g)  Enerxía media comida de 14-18 años: (Kcal día 2000-2200): 563kcal(hidratos de carbono 58%, lípidos 25%, proteínas 17%, 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)**