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