















































~ FEBREIRO 2026 ~

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
2 -Macarróns con tomate e queixo.    -Salmón ao forno con ensalada de leituga.  -logur 	3 -Crema de verduras (cabaciña, cabaza e pataca). -Milanesa de polo con ensalada de tomate.   -Froita 	4 -Lentellas con verduras. -Terneira asada con patacas. -Froita .	5 -Sopa.  -Empanada galega.  -Froita .	6 -Ensaladilla rusa.   -Paella mixta.   -Froita .
9 -Sopa de cocido.  -Xamón de polo asado con ensalada de tomate. -Froita.	10 -Garavanzos con verduras. -Lomo de merluza frito con patacas fritas.   -Froita	11 -Ensalada de pasta.  -Arroz montañesa. -Natilla  	12 -Crema de verduras (cenoria e cabaciña). -Bacalao á galega.  -Froita	13 -Brócoli con patacas e refrito. -Pizza de salami con queixo.   -Froita.
16	17	18	19 -Coliflor con patacas. -Macarróns boloñesa.  -Froita.	20 -Arroz branco con salsa de tomate caseira. -Milanesa de pavo con leituga.   -Froita.
23 - Puré de verduras (cabaza, puerro e pataca). -Empanada de zorza con ensalada de tomate.  -Froita	24 -Xudías con patacas e xamón. -Lasaña de atún.    -logur. 	25 -Sopa de polo.  -Merluza á cazola con pataca paneira.    -Froita.	26 -Ensalada mixta.   -Polo guisado con verduras e cogomelos. -Froita.	27 -Fabada. -Albóndigas en salsa con patacas.   -Froita
Enerxía media comida de 3-8 anos: (Kcal día 1400-1600): 477kcal (hidratos de carbono 56%, lípidos 26%, proteínas 18%, sodio 2/2,4g) Enerxía media comida de 9-13 anos: (Kcal día 1600-2000): 500kcal (hidratos de carbono 56%, lípidos 26%, proteínas 18%, sodio 2/2,4g) Enerxía media comida de 14-18 anos: (Kcal día 2000-2200): 536kcal (hidratos de carbono 56%, lípidos 26%, proteínas 18%, sodio 2/2,4g)				
 glute  ovos  peixe  lácteos  crustáceos  moluscos  sulfitos				

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