| **~ MARZO 2020 ~** | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **LUNS** | **MARTES** | **MERCORES** | **XOVES** | **VENRES** |
| .  **2**  **-**Crema de cabaciña, cenoria e pataca.  -Xamonciño de polo asado con ensalada de tomate.  -Froita. | **3**  **-** Garavanzos con verduras e chourizo.  -Salmón ao forno con ensalada de leituga e millo. allergeni-4-pesce  -Natilla de chocolate. allergeni-7-latte | **4**  **-** Acelgas con patacas.  -Macarróns con albóndigas. allergeni-1-glutineallergeni-3-uova  -Froita. | **5**  **-** Sopa de cocido. allergeni-1-glutine  -Paella mixta. allergeni-14-molluschiallergeni-2-crostacei  -Froita. | 6  -Ensalada de pasta. allergeni-4-pesceallergeni-1-glutine  -Bacalao en salsa con guisantes. allergeni-4-pesce  -Froita. |
| **9**  **-** Xudías con patacas.  -Empanada de zorza con ensalada de tomate e millo. allergeni-1-glutine  -Bicaallergeni-1-glutineallergeni-7-latte | **10**  - Arroz con salchichas. allergeni-7-latte  -Redondo de tenreira con salsa de champiñóns.  -Froita. | 11  - Crema de cabaza, coliflor e pataca.  -Merluza á cazola. allergeni-4-pesceallergeni-1-glutine  -Froita. | 12  -Lentellas con verduras.  -Milanesa de polo con ensalada de leituga e millo. allergeni-1-glutineallergeni-3-uova  -Froita. | 13  - Sopa de polo.  -Arroz montañesa.  -Froita. |
| 16  - Crema de cabaciña, puerro e pataca.  -Macarróns boloñesa. allergeni-1-glutine  -Froita. | 17  -Fabada. allergeni-1-glutine  -Pizza de xamón e queixo. allergeni-1-glutineallergeni-7-latte  -Froita. | 18  - Ensaladilla rusa. allergeni-3-uovaallergeni-4-pesce  -Salmón ao forno con ensalada de tomate. allergeni-4-pesce  -Iogur.allergeni-7-latte | 19  **FESTIVO** | 20 |
| 23  -Lentellas con verduras e chourizo.  -Bacalao en salsa de verduras. allergeni-4-pesce  -Froita. | 24  -Sopa de polo. allergeni-1-glutine  -Xamonciño de polo asado con patacas fritas.  -Froita. | 25  - Crema de cabaza, cabaciña e puerro.  -Paella mixta. allergeni-14-molluschiallergeni-2-crostacei  -Froita. | 26  -Espaguettis con tomate e queixo. allergeni-1-glutineallergeni-7-latte  -Merluza fritida con ensalada mixta. allergeni-4-pesceallergeni-1-glutine  -Iogur.allergeni-7-latte | 27  -Xudías con patacas e ovo cocido. allergeni-3-uova  -Empanada de atún con ensalada de tomate. allergeni-1-glutineallergeni-4-pesce  -Froita. |
| 30  - Arroz milanesa. allergeni-7-latte  -Pasta tricolor con albóndigas. allergeni-1-glutineallergeni-3-uova  -Froita. | 31  -Ensaladilla rusa. allergeni-3-uovaallergeni-4-pesce  -Merluza á cazola. allergeni-4-pesce  allergeni-1-glutine  -Froita. |  |  |  |

Energía media comida de 3-8 años: (Kcal día 1400-1600): 548 kcal (hidratos de carbono 59%, lípidos 22%, proteínas 19%, sodio 2/2,4g)

Energía media comida de 9-13 años: (Kcal día 1600-2000):603 kcal (hidratos de carbono 59%, lípidos 22%, proteínas 19%, sodio 2/2,4g)

Energía media comida de 14-18 años: (Kcal día 2000-2200): 639 kcal (hidratos de carbono 59%, lípidos22%, proteínas 19%, sodio 2/2,4g)

allergeni-1-glutinegluten allergeni-3-uovahuevos allergeni-4-pescepescado allergeni-7-lattelácteos allergeni-14-molluschicrustáceos allergeni-2-crostaceimoluscos allergeni-12-solfitisulfitos

**ELABORADO POR LUISA GONZALEZ SOMOZA (TÉCNICO SUPERIOR EN DIETETICA Y NUTRICION)**