| **~ 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-pesceallergeni-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)

gluten huevos pescado lácteos crustáceos moluscos sulfitos

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