| **~ XANEIRO 2020~** |
| --- |
| **LUNS** | **MARTES** | **MERCORES** | **XOVES** | **VENRES** |
| !" #$% "&#'&!" #$% "&#' |  | 8- Sopa de polo con fideos.allergeni-1-glutine-Empanada de zorza con ensalada de leituga e millo.allergeni-1-glutine- Froita | 9- Crema de verduras (coliflor, cenoria e pataca).-Salmón aoforno con ensalada de tomate.allergeni-4-pesce-Froita | 10- Lentellas con verduras.-Xamonciño de polo asado con pataca panadeiraallergeni-7-latte-Iogur. |
| **13**-Arroz con salchichas.allergeni-7-latte-Bacalao á potuguesa.allergeni-4-pesce-Froita | **14**-Garavanzos con chourizo e verduras.-Pavo guisado con patacas dado.-Froita | 15- Crema de verduras (cabaza, pataca e brócoli).- Albóndigas en salsa con arrozallergeni-1-glutineallergeni-3-uova- Froita | 16- Sopa de cocido con fideos allergeni-1-glutine-Paella mixtaallergeni-2-crostaceiallergeni-14-molluschi- Natilla de chocolateallergeni-7-latte | 17- Pasta con tomate e queixoallergeni-1-glutineallergeni-7-latte-Merluza fritida con ensalada de tomate, aceitunas e cebolaallergeni-1-glutineallergeni-4-pesce- Froita |
| 20**-**Lentellas con verduras.-Empanada de atún con ensalada de tomate.allergeni-1-glutineallergeni-4-pesce-Iogur.allergeni-7-latte | 21- Puré de verduras (cabaciña, coliflor e cenoria).-Merluza á cazola.allergeni-4-pesceallergeni-1-glutine-Froita. | 22-Arroz tres delicias.allergeni-3-uova-Milanesa de polo con salsa de leituga e tomate. allergeni-3-uovaallergeni-1-glutine-Froita. | 23- Espaguetis boloñesa.allergeni-1-glutine-Bacalao con guisantes e salsa de tomate.allergeni-4-pesce-Froita. | 24- Sopa de cocido. allergeni-1-glutine-Redondo de tenreira con salsa de verduras.-Froita. |
| 27- Puré de verduras (cabaciña, cenoria e puerro).-Arrozmontañesa.-Froita | 28-Xudías con patacas e ovos cocidos. allergeni-3-uova-Tenreira guisada con verduras e guisantes.-Froita. | 29- Sopa xuliana.-Salmón aoforno con ensalada de tomate. allergeni-4-pesce-Iogurallergeni-7-latte | 30- Fabada.-Pizza de xamón e queixo.allergeni-1-glutineallergeni-7-latte-Froita. | 31-Macarróns con atún. allergeni-1-glutineallergeni-4-pesce- Polo asado con patacas.- Froita |

Energía media comida de 3-8 años: (Kcal día 1400-1600): 508 kcal (hidratos de carbono 55%, lípidos 20%, proteínas 25%, sodio 2/2,4g)

Energía media comida de 9-13 años: (Kcal día 1600-2000):569 kcal (hidratos de carbono 55%, lípidos 20%, proteínas 25%, sodio 2/2,4g)

Energía media comida de 14-18 años: (Kcal día 2000-2200): 601 kcal (hidratos de carbono 55%, lípidos20%, proteínas 25%, sodio 2/2,4g)

gluten huevos pescado lácteos crustáceosmoluscossulfitos

cacahuetes soja frutos de cascara apio  mostaza  sésamo altramuces

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