| **~ 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 panadeira  allergeni-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 arroz  allergeni-1-glutineallergeni-3-uova  - Froita | 16  - Sopa de cocido con fideos  allergeni-1-glutine  -Paella mixta  allergeni-2-crostaceiallergeni-14-molluschi  - Natilla de chocolate  allergeni-7-latte | 17  - Pasta con tomate e queixo  allergeni-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)

allergeni-1-glutinegluten allergeni-3-uovahuevos allergeni-4-pescepescado allergeni-7-lattelácteos allergeni-14-molluschicrustáceosallergeni-2-crostaceimoluscosallergeni-12-solfitisulfitos

cacahuetes soja frutos de cascara apio  mostaza  sésamo altramuces

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