| **~ FEBREIRO 2019~** | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **LUNS** | **MARTES** | **MERCORES** | **XOVES** | **VENRES** |
| . |  |  |  | 1  - Caldo de repolo.  -Milanesa de polo con ensalada de tomate. allergeni-3-uovaallergeni-1-glutine  -Froita. |
| **4**  **-** Macarróns con chourizo. allergeni-1-glutine  -Bacalao en salsa de tomate. allergeni-4-pesce  -Natilla de chocolate. allergeni-7-latte | **5**  - Lentellas con verduras.  -Xamonciós de polo asado con pataca panadeira.  -Froita. | 6  - Sopa de polo. allergeni-1-glutine  -Empanada de zorza. allergeni-1-glutine  -Froita. | 7  - Crema de cabaciña, puerro e cenoria.  -Arroz con coello.  -Froita. | 8  **-** Xudías con pataca e ovo cocido. allergeni-3-uova  -Perca ao forno con guisantes.  allergeni-4-pesce  -Froita. |
| **11**  **-** Espinacas con cachelos.  -Pizza de xamón e queixo. allergeni-1-glutineallergeni-7-latte  -Froita. | 12  - Sopa de estreliñas. allergeni-1-glutine  -Merluza fritida con ensalada de tomate, millo e aceitunas.  allergeni-4-pesceallergeni-1-glutine  -Froita. | 13  - Potaxe de garavanzos.  -Arroz montañesa.  -Froita. | 14  - Sopa de arropz e verduras.  -Salmón ao forno con ensalada de leituga. allergeni-4-pesce  -Bica. allergeni-1-glutineallergeni-7-latteallergeni-3-uova | 15  - Puré de cabaza, pataca e acelgas.  -Tallaríns boloñesa con polo. allergeni-1-glutine  -Froita. |
| 18  - Coliflor con pataca e refrito.  -Pastel de carne. allergeni-7-latte  -Froita. | 19  - Puré de cabaciña, cabaza e puerro.  -Polo guisado con patacas fritidas.  -Froita. | 20  - Macarróns con tomate e queixo. allergeni-1-glutineallergeni-7-latte  -Bacalao á portuguesa. allergeni-4-pesce  -Froita. | 21  - Lentellas con arroz e chourizo.  -Redondo de tenreira con champiñóns.  -Iogur. allergeni-7-latte | 22  - Sopa de fideos. allergeni-1-glutine  -Empanada de atún con ensalada de tomate. allergeni-1-glutine  -Froita. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **25**  - Crema de cabaciña, cenoria e puerro.  -Costela de porco asada con patacas fritas.  -Froita. | **26**  **-**Brócoli con patacas e allada.  -Merluza á cazola. allergeni-4-pesceallergeni-1-glutine  -Froita. | **27**  -Fabada. allergeni-1-glutine  -Pizza de xamón, bacon e queixo. allergeni-1-glutineallergeni-7-latte  -Iogur. allergeni-7-latte | **28**  -Sopa de fideos con verduras  allergeni-1-glutine  -Peituga de pavo guisada con pataca dado.  -Froita. |  |

Energía media comida de 3-8 años: (Kcal día 1400-1600): 539 kcal (hidratos de carbono 54%, lípidos 26%, proteínas 20%, sodio 2/2,4g)

Energía media comida de 9-13 años: (Kcal día 1600-2000):598 kcal (hidratos de carbono 54%, lípidos 26%, proteínas 20%, sodio 2/2,4g)

Energía media comida de 14-18 años: (Kcal día 2000-2200): 628 kcal (hidratos de carbono 54%, lípidos26%, proteínas 20%, sodio 2/2,4g)

allergeni-1-glutinegluten allergeni-3-uovahuevos allergeni-4-pescepescado allergeni-7-lattelácteos allergeni-14-molluschicrustáceos allergeni-2-crostaceimoluscos allergeni-12-solfitisulfito cacahuetes  soja  frutos de cascara  apio mostaza sésamo  altramuces

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