| **~ 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 verdurasallergeni-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)

gluten huevos pescado lácteos crustáceos moluscos sulfito cacahuetes  soja  frutos de cascara  apio mostaza sésamo  altramuces

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