

LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

SEMANA 01

Xudías á galega

Arroz con salsa de tomate

Crema de verduras

Sopa xardiñeira con fideos

Lentellas con chourizo

Pizza artesá de tomate, xamón e mozzarella

Tortilla española ao forno con ensalada (leituga, millo e cenoria)

Fusilis ao forno con salmón

Albóndegas da avoa en salsa con arroz ao forno

Lomos de borriquete á romana con ensalada (leituga e tomate)

AL 1, 3, 4, 6, 7, 8, 9

AL 3, 14

AL 1, 3, 4, 6, 12, 14

AL 1, 3, 6, 7, 12, 13, 14

AL 1, 2, 3, 4, 6, 11, 12, 14

logur AL 7

Froita

Danonino AL 7

Froita

Froita

SEMANA 02

Crema de cenoria

Coliflor ao forno con allada e ovo cocido

Sopa de cous cous con verduras

Alubias vexetais

Ensalada da horta con queixo (leituga, tomate, cenoria, olivas e queixo)

Filete de polo as finas herbas con arroz ao vapor

Lasaña clásica de atún

Guiso tradicional de tenreira con patacas e chícharos

Pescada á romana con patatiñas ao forno

Macarróns á boloñesa

AL 14

AL 1, 3, 6, 4, 7, 12

AL 14

AL 1, 2, 3, 4, 6, 11, 12, 14

AL 1, 3, 6, 12

logur AL 7

Froita

Froita

logur AL 7

Froita

SEMANA 03

Sopa de estreliañas con espinacas

Lentellas vexetais

Espirais gratinadas

Brécol ao forno con cenoria, chícharos e allada

Crema campeira

AL 1, 3, 6, 12

AL 1

AL 1, 3, 6, 7, 12

AL 3, 6, 7, 9, 14

AL 1, 3, 6, 12, 14

Paella de peixe, polo e luras

Tortilla paisana ao forno con ensalada de tomate e atún

Peixe do día en salsa con xudías ao vapor

Garavanzos estofados con patacas, choricíño e ovo picado

Hamburguesa ao forno con espaguetis ao allión

AL 2, 4, 11, 14

AL 3, 4, 14

AL 1, 2, 3, 4, 6, 11, 12, 14

AL 3, 6, 7, 9, 14

AL 1, 3, 6, 12, 14

Froita

Froita

logur AL 7

Froita

logur AL 7

SEMANA 04

Fideos guisados con verduras

Arroz con verduras

Crema de cabaciña

Sopa de letras con cenoria

Caldo galego

AL 1, 3, 6, 12

AL 14

AL 14

AL 1, 3, 6, 12

Lomo de porco en salsa de champiñóns con brécol ao forno

Pescada á romana con ensalada (leituga, olivas e millo)

Polo asado no seu xugo con patacas ao forno

Guiso de choupa con patacas e verduras

Codillo ao forno con espirais ao vapor

AL 14

AL 1, 2, 3, 4, 6, 11, 12, 14

AL 14

AL 2, 4, 11, 14

AL 1, 3, 6, 12, 14

Froita

logur AL 7

Froita

Chocolatina AL 7, 8

Froita

**XANEIRO**

L	M	X	J	V	S	D
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	1	2	3	4

**FEBREIRO**

L	M	X	J	V	S	D
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	1	2	3

**MARZO**

L	M	X	J	V	S	D
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

## ALÉRXENOS

- |              |                      |
|--------------|----------------------|
| 1 Glute      | 8 Froitos de cáscara |
| 2 Crustáceos | 9 Apio               |
| 3 Ovos       | 10 Altramuces        |
| 4 Peixes     | 11 Moluscos          |
| 5 Cacahuets  | 12 Mostaza           |
| 6 Soia       | 13 Grans de sésamo   |
| 7 Leite      | 14 Sulfitos          |

## ACHEGA NUTRICIONAL

Kcal	Prot (g)	Glic (g)	Lip (g)
823,8	31,7	111,7	27,8
829,6	38,0	108,2	27,2
844,1	34,1	121,7	24,6
808,9	36,6	110,4	24,6

## RECOMENDACIÓNS

\***ALMORZO:** Combinar aporte proteico (lácteos) con hidratos de carbono (cereais, pan) e vitaminas (froita ou zumo natural).

\***CEA:** Alimentos elaborados de forma lixeira, evitando fritos e comidas graxas para asegurar un bo descanso. Acompañaas de pan e auga suficiente.

Evitar alimentos consumidos no xantar.

## Menú SIN HUEVO

	<b>Lunes</b>	<b>Martes</b>	<b>Miércoles</b>	<b>Jueves</b>	<b>Viernes</b>
<b>Sem.1</b>					
8 -12 ene	<i>Pizza especial de jamón y queso (sin gluten)</i>	<i>Arroz integral con salsa de tomate y atún</i>	<i>Crema de verduras</i>	<i>Sopa de fideos con verdura (sin gluten)</i>	<i>Patatas a la riojana</i>
5-9 feb					
4-8 mar	<i>Lentejas estofadas con patata y verduras</i>	<i>Pollo a la plancha con ensalada (lechuga, maíz y zanahoria)</i>	<i>Pasta sin gluten al horno con salmón</i>	<i>Lomo de cerdo en salsa de champiñones con judías y patata al vapor</i>	<i>Lomitos de borriquete rebozados con ensalada (lechuga y tomate)</i>
	<i>Fruta</i>	<i>Fruta</i>	<i>Yogur natural</i>	<i>Fruta</i>	<i>Fruta</i>
<b>Sem.2</b>					
	<i>12 feb: No lectivo (Carnaval)</i>	<i>13 feb: Festivo local (Carnaval)</i>	<i>14 feb: No lectivo (Carnaval)</i>		
15-19 ene	<i>Crema de zanahoria</i>	<i>Coliflor al horno con ajada</i>	<i>Sopa de fideos con verduras (sin gluten)</i>	<i>Alubias vegetales</i>	<i>Ensalada de tomate (tomate, aceitunas, maíz, zanahoria y jamón york)</i>
15 y 16 feb					
11-15 mar	<i>Filete de pechuga de pollo asado a las finas con arroz al vapor</i>	<i>Muslos de pollo al horno con patatas asadas</i>	<i>Guiso tradicional de ternera con patata y guisantes</i>	<i>Merluza rebozada con patatitas al horno</i>	<i>Macarrones sin gluten a la boloñesa</i>
	<i>Fruta</i>	<i>Fruta</i>	<i>Fruta</i>	<i>Yogur natural</i>	<i>Fruta</i>
<b>Sem.3</b>					
22-26 ene	<i>Menestra de verduras con salsa de tomate y taquitos de jamón</i>	<i>Lentejas vegetales</i>	<i>Pasta con salsa de tomate (sin gluten)</i>	<i>Brécol al horno con zanahoria, guisantes y ajadita</i>	<i>Crema campera (zanahoria, cebolla, puerro, calabaza)</i>
19-23 feb					
18-22 mar	<i>Paella de pescado y calamares</i>	<i>Raxo de pollo con ensalada de tomate y atún</i>	<i>Pescado del día al horno con judías al vapor</i>	<i>Garbanzos estofados con picadillo de pollo</i>	<i>Albóndigas caseras con espaguetis sin gluten</i>
	<i>Fruta</i>	<i>Fruta</i>	<i>Fruta</i>	<i>Fruta</i>	<i>Yogur natural</i>
<b>Sem.4</b>					
29-2 feb	<i>Pasta sin gluten con verduras</i>	<i>Arroz integral con verduras</i>	<i>Crema de calabacín</i>	<i>Sopa de fideos con zanahoria (sin gluten)</i>	<i>Caldo gallego</i>
26-1 mar					
	<i>Grellos, alubias, costilla y patata con aceite de oliva</i>	<i>Merluza rebozada con esalada (lechuga, aceitunas y maíz)</i>	<i>Pollo asado en su jugo con patata y verduras al horno</i>	<i>Guiso de choupa con patata y verduras</i>	<i>Codillo de cerdo al horno con pasta sin gluten</i>
	<i>Fruta</i>	<i>Yogur natural</i>	<i>Fruta</i>	<i>Fruta</i>	<i>Fruta</i>