| **~ OCTUBRE 2018 ~** | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **LUNES** | **MARTES** | **MIERCOLES** | **JUEVES** | **VIERNES** |
| 1  -Arroz tres delicias (cenoria, guisantes, xamón york, tortilla francesa) allergeni-3-uova  . Muslo de polo asado con pataca  -Froita. | 2  - Lentellas con verduras(puerro, pataca, cenoria, pemento vermello e tomate) e chourizo.  -Merluza á cazola.  allergeni-4-pesceallergeni-1-glutineallergeni-14-molluschi  -Iogur.allergeni-7-latte | 3  - Ensalada de pasta.allergeni-1-glutine  allergeni-3-uovaallergeni-4-pesce  -Milanesa de polo con leituga  allergeni-1-glutineallergeni-3-uova  -Froita. | 4  - Sopa de arroz con verduras.  -Empanada de atún.  allergeni-1-glutineallergeni-4-pesce  -Froita. | 5  - Acelgas con pataca e ovo cocido. allergeni-3-uova  -Paella mixta. allergeni-14-molluschiallergeni-2-crostacei  -Froita. |
| 8  - Puré cabaza, puerro e pataca.  -Costela de porco asada con ensalada de tomate.  -Froita. | 9  -Brócoli con pataca.  -Perca ao forno. allergeni-4-pesce  -Froita. | 10  - Garabanzos con verduras.  -Espirales con atún e tomate.  allergeni-1-glutineallergeni-4-pesce  -Iogur.allergeni-7-latte | 11  - Ensaladilla rusa. allergeni-3-uova  allergeni-4-pesce  -Pizza con xamón, bacon e queixo. allergeni-1-glutineallergeni-7-latte  -Froita. | 12  **FESTIVO** |
| 15  - Sopa de cocido. allergeni-1-glutine  -Pastel de carne. allergeni-7-latte  -Iogur.allergeni-7-latte | 16  -Fabada. allergeni-1-glutine  -Arroz con coello.  -Froita. | 17  - Xudías con pataca e ovo cocido. allergeni-3-uova  -Salmón ao forno con ensalada de tomate. allergeni-4-pesce  -Bicaallergeni-7-latteallergeni-3-uova | 18  - Macarróns con tomate e queixo. allergeni-1-glutineallergeni-7-latte  -Xamonciño de polo guisado.  -Froita | 19  - Crema de cabaciña, cenoria ecoliflor.  -Arroz con bacalao. allergeni-4-pesce  -Froita. |
| 22  - Coliflor con pataca e allada.  -Pizza de xamón queixo. allergeni-1-glutineallergeni-7-latte  -Froita. | 23  - Ensaladilla. allergeni-3-uovaallergeni-4-pesce  -Bacalao á portuguesaallergeni-4-pesce  -Froita. | 24  - Puré de cabaza, puerro e cabaciña.  -Muslo de polo con pataca panadeira.  -Froita. | 25  - Lentellas.  -Tortilla de pataca con ensalada de tomate. allergeni-3-uova  -Froita. | 26  - Sopa de estreliñas. allergeni-1-glutine  -Salmón ao forno con patacas fritas. allergeni-4-pesce  -Natillas de chocolate.allergeni-7-latte |
| 29  - Ensalada de pasta. allergeni-1-glutine  allergeni-3-uovaallergeni-4-pesce  -Tenreira guisada con pataca dado.  -Froita. | 30  - Sopa de verduras e fideos. allergeni-1-glutine  -Arroz con calamares. allergeni-2-crostacei  -Iogur.allergeni-7-latte | 31  -Puré de cenoria, puerro e cabaciña.  -Empanada de carne allergeni-1-glutine  -Froita |  |  |

Energia media comida de 3-8 años: (Kcal día 1400-1600); 602 kcal (hidratos de carbono 59%, lípidos 25%, proteínas 16%, sodio 2/2,4g)

Energía media comida de 9-13 años: (Kcal día 1600-2000): 678 kcal (hidratos de carbono 59%, lípidos 25%. proteínas 16%, sodio 2/2,4g).

Energía media comida de 14-18 años: (Kcal día 2000-2200): 757 kcal (hidratos de carbono 59%, lípidos 25%, proteínas 16%, sodio 2/2,4g)

allergeni-1-glutinegluten allergeni-3-uovahuevos allergeni-4-pescepescado allergeni-7-lattelácteos allergeni-14-molluschicrustáceos allergeni-2-crostaceimoluscos allergeni-12-solfitisulfitos

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