| **~ 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-glutineallergeni-3-uovaallergeni-4-pesce-Milanesa de polo con leitugaallergeni-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-uovaallergeni-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-glutineallergeni-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)

gluten huevos pescado lácteos crustáceos moluscos sulfitos

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