


















































~ OCTUBRE 2017 ~

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 - Arroz tres delicias (cenoria, guisantes, xamón york, tortilla francesa)  - Muslo de polo asado con pataca - Froita.	3 - Puré de cabaciña, cenoria, pataca. - Salmón ao forno con ensalada de tomate  - Froita	4 - Lentexas con verduras (puerro, pataca, cenoria, pemento vermello e tomate). - Macarróns boloñesa.  - logur. 	5 - Sopa de cocido.  - Empanada de atún.  - Froita. 	6 - Coliflor con pataca e refrito.  - Bacalao á portuguesa (cebola, pemento vermello e tomate frito).  - Froita
9 - Puré cabaza, puerro e coliflor. - Albóndigas en salsa con pataca dado (cebola, cenoria e champiñóns).  - Froita 	10 - Fabada con chourizo, panceta e puerro  - Xamonciños de polo con guisantes, cenoria, cebola e allo - Actimel 	11 - Xudías verdes con pataca e ovos cocidos  - Merluza en salsa verde con guisantes  - Froita. 	12 FESTIVO	13 - Arroz montañesa. - Troita asalmonada frita con ensalada de tomate  - Froita. 
16 - Sopa de verduras (cenoria, puerro, arroz e xudías). - San Jacobo con ensalada de tomate.  - logur 	17 - Repolo con patacas e chourizo - Merluza á cazola con berberechos, gambas, allo, fariña e tomate.  - Froita 	18 - Crema de cenoria, puerro e pataca - Arroz con costela, pemento vermello e guisantes. - Froita.	19 - Garavanzos con acelgas e ovo cocido.  - Bacalao en salsa de tomate con cebola, tomate, pemento verde e vermello.  - Almibar	20 - Macarróns con atún  - Milanesa de tenreira con ensalada de leituga  - Froita 
23 - Sopa de fideos.  - Pizza de xamón e queixo.  - Froita 	24 - Espaguetis con tomate e queixo.  - Salmon ao forno con ensalada de leituga.  - Froita	25 - Brócoli con patacas. - Milanesa de polo con ensalada.  - Froita. 	26 - Crema de calabaciña, puerro e cenoria. - Merluza á galega.  - Pettit suisse. 	27 - Lentexas con puerro, cenoria, pemento vermello e tomate frito.  - Pastel de carne (cebola, allo, ovo cocido, aceitunas e puré de pataca).  - Froita
30 - Caldo de xudías, cenorias e pataca. - Variñas de peixe con patacas fritas.  - Froita. 	31 - Sopa de peixe con fideos  - Arroz á cubana con ovos fritos, salchichas e tomate.  - Froita.			

Energía media comida de 3-8 años: (Kcal día 1400-1600): 605 kcal (hidratos de carbono 59%, lípidos 25%, proteínas 16%, sodio 2/2, 4g).
 Energía media comida de 9-13 años: (Kcal día 1600-2000): 698 kcal (hidratos de carbono 59%, lípidos 25%, proteínas 16%, sodio 2/2,4g).
 Energía media comida de 14-18 años: (Kcal día 2000-2200): 777 kcal (hidratos de carbono 59%, lípidos 25%, proteínas 16%, sodio 2/2,4g)

 gluten
  huevos
  pescado
  lácteos
  crustáceos
  moluscos
  sulfitos