| **~ NOVEMBRO 2018 ~** |
| --- |
| **LUNES**  | **MARTES** | **MIERCOLES** | **JUEVES** | **VIERNES** |
|  |  |  | 1FESTIVO | 2- Xudías con patacas e ovo cocido.allergeni-3-uova-Merluza á cazola. allergeni-4-pesceallergeni-1-glutineallergeni-14-molluschi-Froita |
| 5-Lentellas con verduras e chourizo.-Pastel de carne (cebola , allo, aceitunas, ovo cocido, puré de patacas). allergeni-3-uova-Froita. | 6- Puré de coliflor, cenoria e puerro.-Perca en salsa de tomate. allergeni-4-pesce -Froita. | 7- Brócoli con pataca e allada.-Empanada de carne. allergeni-1-glutine-Iogur. allergeni-7-latte | 8-Arroz con salchichas e tomate frito.allergeni-7-latte-Salmon ó forno con ensalada de leituga e millo. allergeni-4-pesce-Froita | 9**-** Sopa de cocido con ovo picado.allergeni-3-uovaallergeni-1-glutine-Pizza xamon, queixo e bacon con ensalda de tomate. allergeni-1-glutineallergeni-7-latte-Froita.. |
| 12- Macarróns con tomate e queixo.allergeni-1-glutineallergeni-7-latte-Peituga de polo guisado (cebola, allo, cenoria, guisantes e tomate frito).-Bicaallergeni-7-latteallergeni-1-glutine | 13-Fabada.-Costela de porco guisada con cachelos.-Froita. | 14- Acelgas con pataca, refrito e ovo cocido. allergeni-3-uova-Bacalao á portuguesa (cebola, pemento vermello e tomate).allergeni-4-pesce-Froita. | 15- Sopa de cocido. allergeni-1-glutine-Redondo tenreira con champiñóns.-Iogur.allergeni-7-latte | 16- Crema cabaciña, cenoria e coliflor.-Paella mixta con berberechos, gambas, anilla de calamar, polo, guisantes e pemento vermello.allergeni-14-molluschiallergeni-2-crostaceiFroita. |
| 19- Sopa de polo. allergeni-1-glutine-Empanada de zorza con ensalada de leituga e cebola. allergeni-1-glutine-Froita | 20-Puré de cabaza, puerro e cabaciña.-Polo guisado con pataca dado.-Froita. | 21- Garavanzos con chourizo.-Salmon ó forno con ensalada de tomate e cebola. allergeni-4-pesce-Natilla chocolate. allergeni-7-latte | 22- Caldo de repolo.-Bacalao en salsa verde. allergeni-4-pesceallergeni-1-glutine-Froita. | 23- Sopa de arroz e verduras.-Espaguetis boloñesa. allergeni-1-glutine-Froita. |
| 26- Crema de cabaciña, cenoria e puerro.-Arroz á montañesa.-Froita | 27- Lentellas con verduras e arroz.-Merluza á cazola. allergeni-2-crostaceiallergeni-4-pesceallergeni-1-glutineallergeni-14-molluschi-Iogur. allergeni-7-latte | 28- Xudías con cachelos e allada.-Milanesa polo con ensalada de tomate. allergeni-1-glutineallergeni-3-uova-Froita | 29- Sopa de cocido. allergeni-1-glutine-Empanada atún con ensalada leituga, cenoria e aceitunas.allergeni-1-glutineallergeni-4-pesce-Froita. | 30- Tallaríns con tomate, queixo e ovo cocido. allergeni-1-glutineallergeni-3-uovaallergeni-7-latte-Perca ó forno con pataca panadeira . allergeni-4-pesce-Bicaallergeni-7-latteallergeni-1-glutine |

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

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