| **~ NOVEMBRO 2018 ~** | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **LUNES** | **MARTES** | **MIERCOLES** | **JUEVES** | **VIERNES** |
|  |  |  | 1  FESTIVO | 2  - Xudías con patacas e ovo cocido.  allergeni-3-uova  -Merluza á cazola. allergeni-4-pesce  allergeni-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-glutine  allergeni-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-crostacei  Froita. |
| 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-uova  allergeni-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)

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)**