| **~ NOVEMBRO 2023~** |
| --- |
| **LUNS** | **MARTES** | **MÉRCORES** | **XOVES** | **VENRES** |
|  |  |  | 2-Arroz con salchichas.-Merluza á cazola con patacas. allergeni-4-pesceallergeni-14-molluschiallergeni-2-crostacei-Iogur.allergeni-7-latte | 3-Puré de verduras (acelga, cenoria, pataca).-Pizza de xamón, bacon e queixo. allergeni-1-glutineallergeni-7-latte-Froita. |
| 6-Crema de verduras (cabaza, coliflor e pataca).-Polo asado con tomate.-Bica.allergeni-7-latteallergeni-1-glutineallergeni-3-uova | 7-Fabada.-Empanada de atún con ensalada de leituga. allergeni-1-glutineallergeni-4-pesce-Froita. | 8-Sopa de cocido. allergeni-1-glutine-Redondo de terneira en salsa con patacas.-Froita. | 9-Crema de verduras (cabaciña, cenoria e puerro).-Macarróns boloñesa. allergeni-1-glutine-Froita. | 10**-** Xudías con patacas e ovos cocidos. allergeni-3-uova-Paella mixta. allergeni-14-molluschiallergeni-2-crostacei-Natillas.allergeni-7-latteallergeni-3-uova |
| 13-Sopa de polo. allergeni-1-glutine-Bacalao á galega. allergeni-4-pesce-Froita.  | **14**-Crema de verduras (brócoli, cenoria, pataca).-Milanesa de polo con ensalada de tomate. allergeni-1-glutineallergeni-3-uova-Froita. | 15- Ensalada de pasta. allergeni-3-uovaallergeni-4-pesce-Churrasco con patacas fritas.-Iogur.allergeni-7-latte | 16-Garbanzos con chourizo e salsa de tomate.-Salmón ao forno con ensalada de leituga. allergeni-4-pesce-Froita. | 17-Puré de verduras (cabaza, puerro e mango).-Lasaña boloñesa. allergeni-1-glutineallergeni-7-latte-Froita. |
| 20-Lentellas con verduras.-Empanada de zorza. allergeni-1-glutine-Petit suisse.allergeni-7-latte | 21-Macarróns con tomate e queixo. allergeni-1-glutineallergeni-7-latte-Arroz con bacalao e almexas. allergeni-4-pesceallergeni-14-molluschi-Froita. | 22- Puré de verduras (cabaza, cabaciña e pataca).-Terneira guisada con berenxena.-Froita.  | 23-Sopa de estrelas con verduras. allergeni-1-glutine-Milanesa de pavo con patacas fritas. allergeni-3-uovaallergeni-1-glutine-Froita. | 24-Arroz tres delicias. allergeni-3-uova-Merluza frita con ensalada de tomate. allergeni-1-glutineallergeni-4-pesce-Froita. |
| 27-Crema de verduras (acelga, cenoria, pataca).-Lasaña de atún. allergeni-1-glutineallergeni-4-pesceallergeni-7-latte-Froita.- | 28-Garbanzos con repolo.-Redondo de terneira con patacas.-Iogur. allergeni-7-latte | 29-Caldo de xudías.-Paella mixta. allergeni-14-molluschiallergeni-2-crostacei-Froita. | 30-Sopa de cocido. allergeni-1-glutine-Pizza de xamón con queixo. allergeni-1-glutineallergeni-7-latte-Arroz con leite.allergeni-7-latte |  |

Energía media comida de 3-8 años: (Kcal día 1400-1600): 579kcal (hidratos de carbono 56%, lípidos 25%, proteínas 19%, sodio 2/2,4g).

Energía media comida de 9-13 años: (Kcal día 1600-2000): 639 kcal (hidratos de carbono 56%, lípidos 25%. proteínas 19%, sodio 2/2,4g).

Energía media comida de 14-18 años: (Kcal día 2000-2200): 704 kcal (hidratos de carbono 56%, lípidos 25%, proteínas 19%, sodio 2/2,4g)

glutenhuevospescado lácteos crustáceos moluscossulfitos

**ELABORADO POR LUISA GONZALEZ SOMOZA (TÉCNICO SUPERIOR EN DIETÉTICA Y NUTRICIÓN)**