| **~ 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)

allergeni-1-glutineglutenallergeni-3-uovahuevosallergeni-4-pescepescado allergeni-7-lattelácteos allergeni-14-molluschicrustáceos allergeni-2-crostaceimoluscosallergeni-12-solfitisulfitos

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