| **~ OUTUBRO 2019 ~** | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **LUNES** | **MARTES** | **MIERCOLES** | **JUEVES** | **VIERNES** |
|  | 1  - Lentellas con verduras e chourizo.  -Merluza á cazola.  allergeni-4-pesceallergeni-1-glutineallergeni-14-molluschi  -Iogur.allergeni-7-latte | 2  - Crema de cabaciña, cenoria e pataca.  -Milanesa de polo con arroz branco. allergeni-1-glutineallergeni-3-uova  -Froita. | 3  - Macarróns con tomate, queixo e atún. allergeni-1-glutineallergeni-4-pesce  -Tenreira guisada con pataca dado.  -Froita. | 4  -Ensaladilla rusa. allergeni-3-uovaallergeni-4-pesce  -Bacalao en salsa de tomate con pataca panadeira. allergeni-4-pesce  -Froita |
| 7  - Arroz con salchichas. allergeni-7-latte  -Xamonciños de polo asado con ensalada de leituga.  -Froita. | 8  - Garavanzos con verduras.  -Pizza de xamón e queixo. allergeni-1-glutineallergeni-7-latte  -Froita. | 9  - Xudías con patacas e ovos cocidos. allergeni-3-uova  -Salmón ao forno con ensalada de tomate. allergeni-4-pesce  -Bicaallergeni-1-glutineallergeni-7-latte | 10  - Sopa de fideos e verduras.  -Milanesa de tenreira con arroz branco. allergeni-3-uovaallergeni-1-glutine  -Froita. | 11  - Puré de coliflor, cenoria e puerro.  -Merluza frita con ensalada de leituga e millo. allergeni-4-pesceallergeni-1-glutineallergeni-3-uova  -Froita. |
| 14  - Lentellas con verduras.  -Lasaña de atún. allergeni-1-glutineallergeni-4-pesceallergeni-7-latte  -Froita. | 15  - Crema de acelgas, cenoria e pataca.  -Bacalao en salsa de tomate. allergeni-4-pesce  -Natillas de chocolateallergeni-7-latte | 16  - Sopa de verduras.  -Macarróns con albóndigas e salsa de tomate. allergeni-1-glutineallergeni-3-uova  -Froita. | 17  - Brócoli con patacas.  -Arroz montañesa.  -Froita. | 18  - Ensalada de pasta. allergeni-4-pesceallergeni-3-uova  -Empanada de zorza. allergeni-1-glutine  -Froita. |
| 21  - Puré de cabaciña, cenoria e puerro.  -Milanesa de polo con ensalada de tomate. allergeni-3-uovaallergeni-1-glutine  -Froita. | 23  - Arroz con salchichas. allergeni-7-latte  -Merluza á cazola con pataca dado. allergeni-4-pesceallergeni-1-glutine  -Froita. | 23  -Espaguettis con tomate e queixo. allergeni-1-glutineallergeni-7-latte  -Redondo de tenreira con salsa de champiñóns.  -Froita. | 24  - Sopa de cocido. allergeni-1-glutine  -Tortilla de pataca con xamón. allergeni-3-uova  -Iogur.allergeni-7-latte | 25  -Fabada. allergeni-1-glutine  -Salmón ao forno con guisantes. allergeni-4-pesce  -Froita. |
| 28  - Lentellas con arroz.  -Tenreira guisada con verduras.  -Iogur. allergeni-7-latte | 29  - Crema de verduras.  -Muslo de polo asado con pataca panadeira.  -Froita. | 30  - Sopa de cocido. allergeni-1-glutine  -Bacalao en salsa de tomate con guisantes. allergeni-4-pesce  -Froita. | 31 |  |

Energia media comida de 3-8 años: (Kcal día 1400-1600); 598 kcal (hidratos de carbono 57%, lípidos 22%, proteínas 21%, sodio 2/2,4g)

Energía media comida de 9-13 años: (Kcal día 1600-2000): 657 kcal (hidratos de carbono 57%, lípidos 22%. proteínas 21%, sodio 2/2,4g).

Energía media comida de 14-18 años: (Kcal día 2000-2200): 737 kcal (hidratos de carbono 57%, lípidos 22%, proteínas 21%, 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)**