| **~ 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)

gluten huevos pescado lácteos crustáceos moluscos sulfitos

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