

~ OUTUBRO 2025~

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
		1 -Macarróns con salsa de tomate caseira. 🌾 -Hamburguesa á prancha con ensalada de leituga. -Froita	2 -Crema de verduras (cabaza, cenoria e pataca). -Paella mixta. 🦀🐚 -Froita.	3 -Lentellas con verduras. -Pizza de xamón, bacon e queixo. 🌾🍄 -Froita
6 - Arroz con tomate. -Costela de porco asada con ensalada de leituga. -Froita.	7 - Fabada. -Xamonciño de polo asado con patacas fritas. -Froita	8 -Sopa de cocido. 🌾 -Lomo de merluza con ensalada de tomate. 🐟 -Froita.	9 - Ensalada mixta. 🐟🥬 -Macarróns boloñesa. 🌾 -Froita.	10 - Brócoli con pataca e ovo cocido. 🥬 -Bacalao á portuguesa. 🐟 -logur. 🍄
13 -Ensalada de pasta. 🌾 -Arroz á mariñeira. 🦀🐚 -Froita.	14 - Coliflor con pataca cocida. -Empanada galega. 🌾 -logur. 🍄	15 - Garavanzos con verduras. -Redondo de ternera con patacas. -Froita.	16 - Sopa de polo. 🌾 -Salmón ao forno con ensalada de tomate. 🐟 -Froita.	18 - Crema de verduras (cabaza, puerro e pataca). -Milanesa de pavo con ensalada de leituga. 🥬🌾 -Froita

~ OUTUBRO 2025~

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
20 -Sopa de estreliñas.  -Albóndigas en salsa con patacas.   -Froita.	21 - Puré de verduras (cabaciña, cenoria e pataca). -Merluza a cazola.    -Froita.	22 - Ensaladilla rusa.   -Macarróns con atún.   -logur 	23 - Lentellas con arroz. -Pizza de xamón e queixo e ensalada de leituga.   -Froita.	24 - Xudías con cachelos. -Xamonciño de polo con ensalada de tomate. -Froita.
27 - Crema de verduras (brócoli, cenoria e pataca). -Salmón ao forno con ensalada de leituga.  -Froita.	28 -Sopa de cocido con verduras.  -Frebas con patacas. -Froita	29 -Arroz tres delicias.  -Empanada de zorza con ensalada de leituga.  -Froita.	30 -Fabas con verduras. -Merluza frita con ensalada de tomate.   -logur. 	

Energía media comida de 3-8 años: (Kcal día 1400-1600): 600kcal (hidratos de carbono 58%, lípidos 27%, proteínas 15%, sodio 2/2,4g)
 Energía media comida de 9-13 años: (Kcal día 1600-2000): 644kcal (hidratos de carbono 58%, lípidos 27%, proteínas 15%, sodio 2/2,4g).
 Energía media comida de 14-18 años: (Kcal día 2000-2200): 705kcal (hidratos de carbono 58%, lípidos 27%, proteínas 15%, sodio 2/2,4g)

 gluten
  huevos
  pescado
  lácteos
  crustáceos
  moluscos
  sulfitos

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