| **~ OUTUBRO 2021~** | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **LUNS** | **MARTES** | **MÉRCORES** | **XOVES** | **VENRES** |
|  |  |  |  | 1  - Crema de cabaza, coliflor e pataca.  - Paella mixta.allergeni-14-molluschiallergeni-2-crostacei  - Froita. |
| 4  -Lentellas con verduras.  - Albóndigas con patacas.allergeni-1-glutineallergeni-3-uova  - Froita. | 5  -Puré cabaciña, cenoria e puerro.  - Macarróns con atún.allergeni-4-pesceallergeni-1-glutine  - Bicaallergeni-7-latteallergeni-1-glutineallergeni-3-uova | 6  -Arroz milanesa.allergeni-7-latte  - Milanesa de tenreira con ensalada de tomate.allergeni-1-glutineallergeni-3-uova  - Froita. | 7  -Ensaladilla rusa. allergeni-4-pesceallergeni-3-uova  - Bacalao á galega. allergeni-4-pesce  - Iogurallergeni-7-latte | 8  -Sopa de polo. allergeni-1-glutine  - Pavo guisado con verduras e cogomelos.  - Froita. |
| 11 | 12 | 13  -Crema de coliflor, cabaza e pataca.  - Lasaña con atúnallergeni-7-latteallergeni-1-glutineallergeni-4-pesce  - Froita. | 14  - Sopa de cocido.allergeni-1-glutine  - Fingers de polo con ensalada de tomate. allergeni-1-glutineallergeni-3-uova  - Froita. | 15  -Fabada. allergeni-1-glutine  - Merluza á cazola con patacas. allergeni-4-pesceallergeni-1-glutineallergeni-14-molluschi  - Natilla de chocolateallergeni-7-latteallergeni-3-uova |
| 18  -Arroz tres delicias allergeni-3-uova  - Empanada de atún con ensalada de tomate.allergeni-4-pesceallergeni-1-glutine  - Iogur.allergeni-7-latte | 19  -Crema de cabaza, coliflor e pataca.  - Bacalao á portuguesa.allergeni-4-pesce  - Froita. | 20  -Garavanzos con acelgas e ovoallergeni-3-uova  - Tenreira guisada con patacas.  - Iogur.allergeni-7-latte | 21  -Ensalada de pastaallergeni-4-pesceallergeni-1-glutineallergeni-3-uova  - Paella mixta. allergeni-14-molluschiallergeni-2-crostacei  - Froita. | 22  - Crema de calabacín, puerro e pataca.  - Milanesa de polo con leituga. allergeni-1-glutineallergeni-3-uova  - Froita. |
| 25  -Macarróns con tomate e queixoallergeni-1-glutineallergeni-7-latte  - Empanada de zorza.allergeni-1-glutine  - Froita. | 26  -Xudías con patacas e ovos cocidosallergeni-3-uova  - Lasaña boloñesa. allergeni-1-glutineallergeni-7-latte  - Iogur.allergeni-7-latte | 27  - Sopa de cocido. allergeni-1-glutine  - Merluza fritida con ensalada de tomate.allergeni-4-pesceallergeni-1-glutine  - Froita. | 28  -Puré de cenoria, coliflor e pataca.  - Pizza de xamón e queixo.allergeni-1-glutineallergeni-7-latte  - Natilla de chocolateallergeni-7-latteallergeni-3-uova | 29  - Lentellas con verduras.  - Bacalao en salsa de tomate con guisantes. allergeni-4-pesce  - Froita. |

Enerxía media comida de 3-8 años: (Kcal día 1400-1600); 607kcal (hidratos de carbono 58%, lípidos 2%, proteínas 15%, sodio 2/2,4g)

Enerxía media comida de 9-13 años: (Kcal día 1600-2000): 674kcal (hidratos de carbono 58%, lípidos 27%. proteínas 15%, sodio 2/2,4g).

Enerxía media comida de 14-18 años: (Kcal día 2000-2200): 755kcal (hidratos de carbono 58%, lípidos 27%, proteínas 15%, 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)**