| **~ 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)

glutenhuevospescado lácteos crustáceos moluscossulfitos

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