|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ~ SETEMBRO 2023 ~ | | | | |
| **LUNS** | **MARTES** | **MÉRCORES** | **XOVES** | **VENRES** |
| 11  -Sopa de cocido. allergeni-1-glutine  -Paella mixta. allergeni-14-molluschiallergeni-2-crostacei  -Froita. | 12  - Crema de verduras (cenoria, puerro e pataca).  -Milanesa de polo con ensalada de tomate. allergeni-3-uovaallergeni-1-glutine  -Xeado. allergeni-7-latte | 13  -Ensaladilla rusa. allergeni-3-uovaallergeni-4-pesce  -Empanada de carne, panceta e chourizo. allergeni-1-glutine  -Froita. | 14  -Lentellas con verduras e pataca.  -Merluza frita con ensalada de leituga. allergeni-4-pesceallergeni-1-glutine  -Natilla. allergeni-7-latte | 15  - Crema de verduras (cabaza, coliflor e pataca).  -Macarróns boloñesa. allergeni-1-glutine  -Froita. |
| 18  -Xudías con pataca e ovo cocido. allergeni-3-uova  -Lasaña de atún. allergeni-1-glutineallergeni-7-latteallergeni-4-pesce  -Froita. | 19  -Fabada.  -Tenreira guisada con patacas.  -Froita. | 20  -Puré de cabaciña e pataca.  -Pizza de xamón e queixo. allergeni-1-glutineallergeni-7-latte  -Arroz con leite. allergeni-7-latte | 21  -Ensalada de pasta. allergeni-1-glutineallergeni-3-uovaallergeni-4-pesce  -Salmón ao forno con ensalada de tomate. allergeni-4-pesce  -Froita. | 22  -Arroz con salchichas.  -Xamonciño de polo asado con patacas fritas.  -Froita. |
| 25  -Crema de verduras (brócoli e cenoria).  -Albóndigas en salsa con patacasallergeni-3-uova.allergeni-1-glutine  -Froita. | 26  -Sopa de polo.  -Merluza á cazola con patacas. allergeni-4-pesceallergeni-1-glutineallergeni-14-molluschi  -Froita. | 27  -Arroz tres delicias. allergeni-3-uova  -Empanada de zorza con ensalada de tomate. allergeni-1-glutine  -Iogur. allergeni-7-latte | 28  -Garavanzos con chourizo e verduras.  -Macarróns con atún. allergeni-1-glutineallergeni-4-pesce  -Froita. | 29  -Ensaladilla rusa. allergeni-3-uovaallergeni-4-pesce  -Milanesa de polo con ensalada de tomate. allergeni-3-uovaallergeni-1-glutine  -Froita. |
| Enerxía media comida de 3-8 años: (Kcal día 1400-1600): 481kcal (hidratos de carbono 59%, lípidos 23%, proteínas 18%, sodio 2/2,4g)  Enerxía media comida de 9-13 años: (Kcal día 1600-2000):501kcal(hidratos de carbono 59%, lípidos 23%, proteínas 18%, sodio 2/2,4g)  Enerxía media comida de 14-18 años: (Kcal día 2000-2200): 545kcal(hidratos de carbono 59%, lípidos 23%, proteínas 18%, sodio 2/2,4g)  allergeni-1-glutinegluteallergeni-3-uova ovos allergeni-4-pescepeixeallergeni-7-lattelácteos allergeni-14-molluschicrustáceos allergeni-2-crostaceimoluscos allergeni-12-solfitisulfitos | | | | |

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

PARA ALUMNOS CON ALGUNHA INTOLERANCIA SUSTITUIRASE OU SUPRIMIRASE OS ALIMENTOS QUE CONTEÑAN COMPOÑENTE DE DITA INTOLERANCIA.