|  |
| --- |
| ~ 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.