| **~ XUÑO 2019 ~** | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **LUNS** | **MARTES** | **MERCORES** | **XOVES** | **VENRES** |
| 3  - Puré de verduras (coliflor, cenoria, pataca).  -Macarróns boloñesa. allergeni-1-glutine  -Froita | 4  - Lentellas.  -Merluza á cazola con pataca panadeira. allergeni-14-molluschiallergeni-1-glutineallergeni-2-crostaceiallergeni-4-pesce  -Froita. | 5  -Ensaladilla rusa. allergeni-3-uovaallergeni-4-pesce  -Arroz montañesa con chourizo e costela de porco.  -Xeadoallergeni-7-latte | 6  - Sopa de fideos. allergeni-1-glutine  -Polo asado con patacas fritas e ensalada de tomate.  -Melocotón en almíbar. | 7  - Xudías con pataca e refrito.  -Lasaña de atún. allergeni-7-latteallergeni-1-glutineallergeni-4-pesce  -Froita |
| 10  - Ensalada de pasta. allergeni-3-uovaallergeni-4-pesceallergeni-1-glutine  -Empanada de zorza con ensalada de tomate. allergeni-1-glutine  -Bica.allergeni-3-uovaallergeni-1-glutine | 11  - Sopa de pescado. allergeni-1-glutineallergeni-4-pesce  -Tortilla de patacas con xamón. allergeni-3-uova  -Melocotón en almíbar. | 12  - Arroz con salchichas.  -Bacalao á portuguesa. allergeni-4-pesce  -Froita. | 13  **FESTIVO** | 14  - Crema de verduras (cenoria, brócoli e puerro).  -Milanesa de tenreira con ensalada de leituga. allergeni-3-uovaallergeni-1-glutine  -Froita. |
| **17**  **-** Repolo con patacas.  -Lasaña boloñesa. allergeni-7-latteallergeni-1-glutine  -Froita. | **18**  **-** Crema de verduras (repolo, cabaciña, cabaza e pataca).  -Paella mixta. allergeni-14-molluschiallergeni-2-crostacei  -Froita. | 19  - Ensalada de pasta. allergeni-1-glutine  allergeni-4-pesce allergeni-3-uova  -Milanesa de polo con ensalada de tomate. allergeni-1-glutineallergeni-3-uova  -Froita. | 20  - Sopa de arroz e verduras.  -Salmón ao forno con ensalada de leituga. allergeni-4-pesce  -Froita. | 21  - Ensaladilla rusa. allergeni-4-pesce  allergeni-3-uova  -Pizza de xamón e queixo. allergeni-1-glutineallergeni-7-latte  -Xeado.allergeni-7-latte |

Energía media comida de 3-8 años: (Kcal día 1400-1600): 543 kcal (hidratos de carbono 59%, lípidos 21%, proteínas 20%, sodio 2/2,4g)

Energía media comida de 9-13 años: (Kcal día 1600-2000):606 kcal (hidratos de carbono 59%, lípidos 21%, proteínas 20%, sodio 2/2,4g)

Energía media comida de 14-18 años: (Kcal día 2000-2200): 636 kcal (hidratos de carbono 59%, lípidos21%, proteínas 20%, sodio 2/2,4g)

allergeni-1-glutinegluten allergeni-3-uovahuevos allergeni-4-pescepescado allergeni-7-lattelácteos allergeni-14-molluschicrustáceos allergeni-2-crostaceimoluscos allergeni-12-solfitisulfitos

**ELABORADO POR LUISA GONZALEZ SOMOZA (TÉCNICO SUPERIOR EN DIETETICA Y NUTRICION)**