| **~ 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-glutineallergeni-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-pesceallergeni-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)

gluten huevos pescado lácteos crustáceos moluscos sulfitos

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