| **~ NOVEMBRO 2022~** |
| --- |
| **LUNS** | **MARTES** | **MÉRCORES** | **XOVES** | **VENRES** |
|  |  | **2**-Ensalada de pasta. allergeni-1-glutineallergeni-4-pesceallergeni-3-uova-Merluza frita con ensalada de tomate. allergeni-4-pesceallergeni-1-glutine-Iogur.allergeni-7-latte | 3-Sopa de polo. allergeni-1-glutine-Arroz montañesa.-Froita. | 4-Crema de verduras (cabaza, coliflor e pataca).-Costela de porco asada con patacas.-Froita. |
| 7-Lentellas con verduras.-Albóndigas con patacas. allergeni-3-uovaallergeni-1-glutine-Natilla de chocolate.allergeni-7-latteallergeni-3-uova | 8- Crema de verduras (cabaciña, cenoria e pataca).-Salmón ao forno con ensalada de leituga. allergeni-4-pesce-Froita. | 9-Arroz tres delicias. allergeni-3-uova-Milanesa de polo con ensalada de tomate. allergeni-3-uovaallergeni-1-glutine-Froita. | 10- Xudías con patacas e ovo cocido. allergeni-3-uova-Lasaña de atún. allergeni-1-glutineallergeni-4-pesceallergeni-7-latte-Froita. | 11**-**Sopa de verduras e arroz.-Redondo de tenreira con patacas.-Iogur.allergeni-7-latte |
| 14- Crema de verduras (brócoli, cabaza e patacas).-Empanada de zorza con ensalada de tomate. allergeni-1-glutine-Froita. | **15**-Sopa de cocido. allergeni-1-glutine-Pavo guisado con cogomelos e patacas.-Iogur.allergeni-7-latte | 16-Fabada. allergeni-1-glutine-Merluza á cazola. allergeni-4-pesceallergeni-14-molluschiallergeni-2-crostaceiallergeni-1-glutine-Froita. | 17-Crema de verduras (cabaciña, cenoria e pataca).-Pizza de xamón e queixo. allergeni-1-glutineallergeni-7-latte-Iogur.allergeni-7-latte | 18-Sopa de fideos.allergeni-1-glutine-Arroz con bacalao e almexas. allergeni-4-pesceallergeni-14-molluschi-Froita. |
| 21-Ensalada de pasta. allergeni-1-glutineallergeni-3-uovaallergeni-4-pesce-Paella mixta. allergeni-14-molluschiallergeni-2-crostacei-Bica.allergeni-1-glutineallergeni-7-latteallergeni-3-uova | 22- Crema de verduras (brócoli, cenoria e pataca).-Redondo de tenreira con patacas.-Froita. | 23-Sopa de estreliñas con polo. allergeni-1-glutine-Macarróns boloñesa. allergeni-1-glutine-Froita.  | 24- Crema de verduras (acelga, cabaza e pataca).-Bacalao á portuguesa. allergeni-4-pesce-Iogur.allergeni-7-latte | 25- Garavanzos con verduras e chourizo.-Milanesa de polo con ensalada de leituga. allergeni-1-glutineallergeni-3-uova-Froita. |
| 28- Crema de verduras.-Lasaña de atún. allergeni-1-glutineallergeni-7-latteallergeni-4-pesce-Iogur.allergeni-7-latte | 29-Sopa de cocido. allergeni-1-glutine-Arroz con polo e verduras.-Froita. | 30-Pasta con tomate e queixo. allergeni-1-glutineallergeni-7-latte-Empanada de carne, chourizo e panceta. allergeni-1-glutine-Petit suisse.allergeni-7-latte |  |  |

Energía media comida de 3-8 años: (Kcal día 1400-1600): 579kcal (hidratos de carbono 56%, lípidos 25%, proteínas 19%, sodio 2/2,4g).

Energía media comida de 9-13 años: (Kcal día 1600-2000): 639 kcal (hidratos de carbono 56%, lípidos 25%. proteínas 19%, sodio 2/2,4g).

Energía media comida de 14-18 años: (Kcal día 2000-2200): 704 kcal (hidratos de carbono 56%, lípidos 25%, proteínas 19%, sodio 2/2,4g)

glutenhuevospescado lácteos crustáceos moluscossulfitos

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