| **~ 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-crostacei  allergeni-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)

allergeni-1-glutineglutenallergeni-3-uovahuevosallergeni-4-pescepescado allergeni-7-lattelácteos allergeni-14-molluschicrustáceos allergeni-2-crostaceimoluscosallergeni-12-solfitisulfitos

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