| **SETEMBRO 2022~** | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **LUNS** | **MARTES** | **MERCORES** | **XOVES** | **VENRES** |
| !"   #$% "&#'    &  !"   #$% "&#'   |  |  | 8  -Ensaladilla rusa. allergeni-3-uovaallergeni-4-pesce  -Empanada de carne, chourizo e panceta con ensalada. allergeni-1-glutine  -Froita | 9  - Macarróns con tomate e queixo. allergeni-1-glutine  -Tenreira guisada con patacas.  -Xeado.allergeni-7-latte |
| **12**  -Caldo de xudías.  -Albóndigas en salsa con patacas. allergeni-1-glutineallergeni-3-uova  -Bica.allergeni-1-glutineallergeni-7-latteallergeni-3-uova | **13**  -Ensalada de pasta. allergeni-1-glutineallergeni-4-pesce  -Merluza á cazola con patacas dado. allergeni-2-crostacei  allergeni-4-pesceallergeni-14-molluschi  -Froita. | 14  - Sopa de cocido. allergeni-1-glutine  -Redondo de tenreira con patacas.  -Froita. | 15  - Crema de verduras (coliflor, cabaza e pataca).  -Arroz montañesa.  -Froita. | 16  -Lentellas con verduras.  -Salmón ao forno con ensalada de tomate. allergeni-4-pesce  -Iogur.allergeni-7-latte |
| 19  -Ensaladilla rusa. allergeni-4-pesceallergeni-3-uova  -Macarróns boloñesa. allergeni-1-glutine  -Iogur.allergeni-7-latte | 20  - Fabada. allergeni-1-glutine  -Milanesa de polo con ensalada de tomate. allergeni-1-glutineallergeni-3-uova  -Froita. | 21  - Crema de verduras.  -Empanada de atún con ensalada de leituga. allergeni-1-glutine  allergeni-4-pesce  -Froita. | 22  - Sopa de polo. allergeni-1-glutine  -Patacas con repolo, chourizo e ovo cocido. allergeni-3-uova  -Iogur.allergeni-7-latte | 23  - Arroz con verduras.  -Merluza fritida con ensalada de tomate. allergeni-4-pesceallergeni-3-uova  -Froita. |
| 26  - Garavanzos con verduras e chourizo.  -Pizza de xamón e queixo. allergeni-1-glutineallergeni-7-latte  -Froita. | 27  - Crema de verduras (cabaciña, puerro e cenoria).  -Bacalao á galega. allergeni-4-pesce  -Iogur.allergeni-7-latte | 28  - Xudías con patacas e ovo cocido. allergeni-3-uova  -Paella mixta. allergeni-14-molluschiallergeni-2-crostacei  -Froita. | 29  - Ensalada de pasta. allergeni-1-glutineallergeni-4-pesce  -Redondo de tenreira en salsa con patacas.  -Froita. | 30  -Sopa de cocido. allergeni-1-glutine  -Lasaña de atún. allergeni-1-glutineallergeni-7-latte  -Xeado.allergeni-7-latte |

Energía media comida de 3-8 años: (Kcal día 1400-1600): 508 kcal (hidratos de carbono 55%, lípidos 20%, proteínas 25%, sodio 2/2,4g)

Energía media comida de 9-13 años: (Kcal día 1600-2000):569 kcal (hidratos de carbono 55%, lípidos 20%, proteínas 25%, sodio 2/2,4g)

Energía media comida de 14-18 años: (Kcal día 2000-2200): 601 kcal (hidratos de carbono 55%, lípidos20%, proteínas 25%, sodio 2/2,4g)

allergeni-1-glutinegluten allergeni-3-uovahuevos allergeni-4-pescepescado allergeni-7-lattelácteos allergeni-14-molluschicrustáceosallergeni-2-crostaceimoluscosallergeni-12-solfitisulfitos

cacahuetes soja frutos de cascara apio  mostaza  sésamo altramuces

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