| **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-crostaceiallergeni-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-glutineallergeni-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)

gluten huevos pescado lácteos crustáceosmoluscossulfitos

cacahuetes soja frutos de cascara apio  mostaza  sésamo altramuces

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