|  |
| --- |
| ~ DECEMBRO 2024~ |
| LUNS | MARTES | MÉRCORES | XOVES | VENRES |
| 2-Caldo de xudías.-Xamonciño de polo asado con ensalada de tomate.-Froita | 3-Crema de verduras (cabaza e pataca).-Bacalao á portuguesa. allergeni-4-pesce-Iogur. allergeni-7-latte | 4-Sopa de polo. allergeni-1-glutine-Empanada de zorza con ensalada de leituga. allergeni-1-glutine-Froita. | 5-Arroz con verduras.-Tenreira guisada con patacas.-Froita. | 6 |
| 9-Puré de verduras (cabaza, cabaciña e pataca).-Macarróns boloñesa. allergeni-1-glutine-Bica. allergeni-1-glutineallergeni-3-uovaallergeni-7-latte | 10-Brócoli con patacas e ovo cocido. allergeni-3-uova-Pizza de xamón, queixo e bacon. allergeni-1-glutineallergeni-7-latte-Froita. | 11-Fabada.-Merluza frita con ensalada de tomate. allergeni-4-pesceallergeni-1-glutine-Iogur. allergeni-7-latte | 12-Crema de verduras (brócoli, cenoria e pataca).-Pavo guisado.-Froita. | 13-Ensalada de pasta. allergeni-1-glutineallergeni-3-uovaallergeni-4-pesce-Salmón con ensalada de leituga.-Froita. |
| 16-Acelgas con patacas e refrito.-Lasaña de atún. allergeni-1-glutineallergeni-7-latteallergeni-4-pesce-Iogur. allergeni-7-latte | 17-Garavanzos guisados con verduras.-Milanesa de polo con ensalada de tomate. allergeni-3-uovaallergeni-1-glutine-Froita. | 18-Xudías con patacas.-Redondo de tenreira en salsa de cogomelos.-Froita.  | 19-Puré de verduras (cabaza e cabaciña).-Paella mixta. allergeni-14-molluschiallergeni-2-crostacei-Froita. | 20-Sopa de cocido. allergeni-1-glutine-Pizza de xamón e queixo. allergeni-1-glutineallergeni-7-latte-Turrón de chocolate. allergeni-7-lattefrutos-secos |
| Energía media comida de 3-8 años: (Kcal día 1400-1600): 498 kcal (hidratos de carbono 57%, lípidos 27%, proteínas 16%, sodio 2/2,4g)Energía media comida de 9-13 años: (Kcal día 1600-2000):554 kcal (hidratos de carbono 57%, lípidos 27%, proteínas 16%, sodio 2/2,4g)Energía media comida de 14-18 años: (Kcal día 2000-2200): 592 kcal (hidratos de carbono 57%, lípidos27%, proteínas 16%, sodio 2/2,4g)allergeni-1-glutinegluteallergeni-3-uova ovos allergeni-4-pescepeixeallergeni-7-lattelácteos allergeni-14-molluschicrustáceos allergeni-2-crostaceimoluscos allergeni-12-solfitisulfitosfrutos-secosf frutos secos |

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