|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ~ 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)**