| **~ OUTUBRO 2024~** |
| --- |
| **LUNS** | **MARTES** | **MÉRCORES** | **XOVES** | **VENRES** |
|  | **1**-Arroz tres delicias. allergeni-3-uova-Lasaña de atún. allergeni-1-glutineallergeni-7-latteallergeni-4-pesce-Froita | **2**-Sopa de polo. allergeni-1-glutine-Pizza de bacon e queixo. allergeni-1-glutineallergeni-7-latte-Froita | 3-Garavanzos con verduras.-Merluza con ensalada de tomate. allergeni-4-pesceallergeni-1-glutine-Iogur.allergeni-7-latte | 4-Puré de verduras (cabaciña, cabaza e pataca).-Xamonciño de polo asado con ensalada de leituga,-Froita. |
| 7- Sopa de cocido. allergeni-1-glutine-Bacalao á galega. allergeni-4-pesce-Iogur.allergeni-7-latte | 8-Lentellas con verduras.-Milanesa de polo con ensalada de tomate. allergeni-1-glutineallergeni-3-uova-Froita. | 9-Ensalada mixta. allergeni-3-uovaallergeni-4-pesce-Macarróns boloñesa. allergeni-1-glutine-Froita. | 10- Puré de verduras (coliflor, cabaza, pataca).-Empanada de zorza. allergeni-1-glutine-Froita. | 11-Xudías con pataca e ovo cocido. allergeni-3-uova-Paella mixta. allergeni-2-crostaceiallergeni-14-molluschi-Iogur.allergeni-7-latte |
| 14-Pasta caracol con tomate e queixo. allergeni-1-glutineallergeni-7-latte-Xamonciño de polo con patacas.-Bica.allergeni-1-glutineallergeni-7-latteallergeni-3-uova | 15-Crema de verduras (brócoli e pataca).-Merluza á cazola. allergeni-4-pesceallergeni-2-crostaceiallergeni-14-molluschi-Froita. | 16-Sopa de polo. allergeni-1-glutine-Guiso de arroz con tenreira.-Iogur.allergeni-7-latte | 17-Ensaladilla rusa. allergeni-3-uovaallergeni-4-pesce-Salmón con ensalada de tomate. allergeni-4-pesce-Froita. | 18-Fabada.-Pizza de xamón e queixo. allergeni-1-glutineallergeni-7-latte-Froita |
| 21-Acelgas con patacas e refrito.-Merluza frita con ensalada de leituga. allergeni-4-pesceallergeni-1-glutine-Froita. | 22- Sopa de pataca e cabaza.-Arroz montañesa.-Xeado.allergeni-7-latte | 23- Garavanzos con acelgas e ovo cocido. allergeni-3-uova-Empanada de atún. allergeni-1-glutineallergeni-4-pesce-Froita. | 24- Crema de verduras (brócoli, cenoria e pataca).-Redondo de tenreira con pataca.-Froita. | 25-Ensalada de pasta. allergeni-1-glutineallergeni-3-uovaallergeni-4-pesce-Milanesa de pavo con ensalada de leituga. allergeni-1-glutineallergeni-3-uova-Iogur.allergeni-7-latte |
| 28- Lentellas con arroz.-Albóndigas en salsa española. allergeni-3-uovaallergeni-1-glutine-Froita. | 29-Sopa de cocido. allergeni-1-glutine-Bacalao frito con ensalada de tomate. allergeni-4-pesceallergeni-1-glutine-Froita | 30-Ensalada mixta. allergeni-3-uovaallergeni-1-glutine-Pizza catro-queixos. allergeni-1-glutineallergeni-7-latte-Natilla.allergeni-7-latteallergeni-3-uova | 31DIA DO ENSINO |  |

Enerxía media comida de 3-8 años: (Kcal día 1400-1600); 600kcal (hidratos de carbono 58%, lípidos 27%, proteínas 15%, sodio 2/2,4g)

Enerxía media comida de 9-13 años: (Kcal día 1600-2000): 644kcal (hidratos de carbono 58%, lípidos 27%. proteínas 15%, sodio 2/2,4g).

Enerxía media comida de 14-18 años: (Kcal día 2000-2200): 705kcal (hidratos de carbono 58%, lípidos 27%, proteínas 15%, sodio 2/2,4g)

glutenhuevospescado lácteos crustáceos moluscossulfitos

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