| **~ 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 | 31  DIA 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)

allergeni-1-glutineglutenallergeni-3-uovahuevosallergeni-4-pescepescado allergeni-7-lattelácteos allergeni-14-molluschicrustáceos allergeni-2-crostaceimoluscosallergeni-12-solfitisulfitos

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