|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ~ SETEMBRO 2024 ~ | | | | |
| **LUNS** | **MARTES** | **MÉRCORES** | **XOVES** | **VENRES** |
| 11  -Sopa de cocido. allergeni-1-glutine  -Paella mixta. allergeni-14-molluschiallergeni-2-crostacei  -Froita. | 12  - Crema de verduras (cenoria, puerro e pataca).  -Milanesa de polo con ensalada de tomate. allergeni-3-uovaallergeni-1-glutine  -Xeado. allergeni-7-latte | 11  -Sopa de polo.  -Empanada de zorza con ensalada de tomate. allergeni-1-glutine  -Bicaallergeni-7-latteallergeni-1-glutineallergeni-3-uova | 12  -Garavanzos con verduras e chourizo.  -Lasaña de atún. allergeni-7-latteallergeni-1-glutineallergeni-4-pesce  -Froita. | 13  -Crema de verduras (cabaciña, cabaza e pataca).  -Tenreira guisada con verduras.  -Froita. |
| 16  -Ensalada de pasta. allergeni-1-glutineallergeni-3-uovaallergeni-4-pesce  -Arroz mariñeiro.  -Froita. | 17  - Lentellas con verduras.  -Merluza frita con ensalada de leituga. allergeni-4-pesceallergeni-1-glutine  -Iogur. allergeni-7-latte | 18  -Puré de verduras (coliflor, cenoria e pataca).  -Pizza de xamón e queixo. allergeni-1-glutineallergeni-7-latte  -Froita. | 19  -Xudías con pataca e ovo cocido. allergeni-3-uova  -Xamonciños de polo con ensalada.  -Froita. | 20  -Sopa de cocido.  -Bacalao á galega. allergeni-4-pesce  -Xeado. allergeni-7-latte |
| 23  -Arroz tres delicias. allergeni-3-uova  -Milanesa de pavo con tomate. allergeni-1-glutineallergeni-3-uova  -Iogur. allergeni-7-latte | 24  -Crema de verduras (brócoli e pataca).  -Empanada de carne, panceta e chourizo. allergeni-1-glutine  -Froita. | 25  -Fabada.  -Macarróns con atún e salsa de tomate. allergeni-1-glutineallergeni-4-pesce  -Froita. | 26  -Ensaladilla rusa. allergeni-3-uovaallergeni-4-pesce  -Redondo de tenreira con patacas.  -Iogur. allergeni-7-latte | 27  -Puré de verduras (cabaza, coliflor e pataca).  -Paella mixta. allergeni-14-molluschiallergeni-2-crostacei  -Froita. |
| 30  -Puré de verduras (xudía, cenoria e pataca).  -Albóndigas en salsa de tomate. allergeni-3-uovaallergeni-1-glutine  -Xeado. allergeni-7-latte |  |  |  |  |
| Enerxía media comida de 3-8 años: (Kcal día 1400-1600): 493kcal (hidratos de carbono 59%, lípidos 22%, proteínas 19%, sodio 2/2,4g)  Enerxía media comida de 9-13 años: (Kcal día 1600-2000):509kcal(hidratos de carbono 59%, lípidos 22%, proteínas 19%, sodio 2/2,4g)  Enerxía media comida de 14-18 años: (Kcal día 2000-2200): 555kcal(hidratos de carbono 59%, lípidos 22%, proteínas 19%, sodio 2/2,4g)  allergeni-1-glutinegluteallergeni-3-uova ovos allergeni-4-pescepeixeallergeni-7-lattelácteos allergeni-14-molluschicrustáceos allergeni-2-crostaceimoluscos allergeni-12-solfitisulfitos | | | | |

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