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