| **~ ABRIL 2019 ~** | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **LUNS** | **MARTES** | **MERCORES** | **XOVES** | **VENRES** |
| .  **1**  **-**Ensalada de pasta.allergeni-1-glutine  allergeni-3-uovaallergeni-4-pesce  -Xamonciño de polo asado con ensalada de leituga.  -Froita. | **2**  **-** Lentellas con verduras e chourizo.  -Merluza á cazola. allergeni-4-pesce  allergeni-1-glutine  -Froita. | **3**  - Sopa de cocido. allergeni-1-glutine  -Pastel de carne. allergeni-7-latte  -Bicaallergeni-1-glutineallergeni-7-latteallergeni-3-uova | **4**  - Crema de cabaciña, cenoria e puerro.  -Arroz con costela de porco.  -Froita. | 5  - Xudías con cachelos e ovo cocido. allergeni-3-uova  -Bacalao en salsa de tomate con guisantes. allergeni-4-pesce  -Froita. |
| **8**  **-** Arroz con salchichas. allergeni-7-latte  -Tenreira guisada con champiñóns.  -Natillas de chocolateallergeni-7-latte | **9**  - Crema de coliflor, cabaza e espinacas.  -Empanada de atún con ensalada de tomate. allergeni-1-glutineallergeni-4-pesce  -Froita. | 10  - Garavanzos con verduras e chourizo.  -Merluza ao forno con arroz branco. allergeni-4-pesce  -Froita. | 11  -Macarróns con tomate e queixo. allergeni-7-latteallergeni-1-glutine  -Milanesa de polo con ensalada de leituga e millo. allergeni-3-uova  allergeni-1-glutine  -Froita. | 12  - Ensaladilla rusa.  allergeni-3-uovaallergeni-4-pesce  -Pizza de bacon, xamón e queixo con ensalada de leituga. allergeni-1-glutineallergeni-7-latte  -Froita. |
| 22  VACACIONES | 23  VACACIONES | 24  - Ensalada de pasta. allergeni-1-glutine  allergeni-3-uovaallergeni-4-pesce  -Pavo guisado con patacas dado.  -Froita. | 25  - Sopa de polo. allergeni-1-glutine  -Paella mixta. allergeni-2-crostacei  allergeni-14-molluschi  -Iogur.allergeni-7-latte | 26  - Crema de brócoli, cenoria e pataca.  -Redondo de tenreira con salsa de champiñóns.  -Froita |
| 29  - Crema de cabaciña, cabaza e pataca.  -Empanada de zorza con ensalada de tomate e millo. allergeni-1-glutine  -Froita. | 30  - Macarróns con tomate e atún. allergeni-1-glutineallergeni-4-pesce  Salmón en salsa verde con guisnates. allergeni-4-pesce  Iogur. allergeni-7-latte |  |  |  |

Energía media comida de 3-8 años: (Kcal día 1400-1600): 519 kcal (hidratos de carbono 55%, lípidos 20%, proteínas 25%, sodio 2/2,4g)

Energía media comida de 9-13 años: (Kcal día 1600-2000):586kcal (hidratos de carbono 55%, lípidos 20%, proteínas 25%, sodio 2/2,4g)

Energía media comida de 14-18 años: (Kcal día 2000-2200): 606 kcal (hidratos de carbono 55%, lípidos20%, proteínas 25%, sodio 2/2,4g)

allergeni-1-glutinegluten allergeni-3-uovahuevos allergeni-4-pescepescado allergeni-7-lattelácteos allergeni-14-molluschicrustáceos allergeni-2-crostaceimoluscos allergeni-12-solfitisulfitos

**ELABORADO POR LUISA GONZALEZ SOMOZA (TÉCNICO SUPERIOR EN DIETETICA Y NUTRICION)**