| **~ ABRIL 2019 ~** |
| --- |
| **LUNS** | **MARTES** | **MERCORES** | **XOVES** | **VENRES** |
| .**1****-**Ensalada de pasta.allergeni-1-glutineallergeni-3-uovaallergeni-4-pesce-Xamonciño de polo asado con ensalada de leituga.-Froita. | **2****-** Lentellas con verduras e chourizo.-Merluza á cazola. allergeni-4-pesceallergeni-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-uovaallergeni-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.  |
| 22VACACIONES | 23VACACIONES | 24- Ensalada de pasta. allergeni-1-glutineallergeni-3-uovaallergeni-4-pesce-Pavo guisado con patacas dado.-Froita. | 25- Sopa de polo. allergeni-1-glutine-Paella mixta. allergeni-2-crostaceiallergeni-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-pesceSalmón en salsa verde con guisnates. allergeni-4-pesceIogur. 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)

gluten huevos pescado lácteos crustáceos moluscos sulfitos

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