|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | ABRIL 2024 |  |  |
| **LUNS** | **MARTES** | **MERCORES** | **XOVES** | **VENRES** |
| 1 | 2 | 3-Crema de verduras (acelga, cabaza e pataca).-Milanesa de polo con ensalada de leituga. allergeni-3-uovaallergeni-1-glutine-Iogurallergeni-7-latte | 4**-**Sopa de cocido. allergeni-1-glutine-Redondo de tenreira con patacas.-Froita | 5- Lentellas con verduras.-Merluza frita con ensalada de tomate. allergeni-4-pesceallergeni-1-glutine-Froita. |
| 8-Ensalada de pasta. allergeni-1-glutineallergeni-4-pesceallergeni-3-uova-Pizza de xamón, bacon e queixo. allergeni-1-glutineallergeni-7-latte-Froita. | 9-Crema de verduras (calabacín, cenoria e pataca).-Pavo guisado con verduras e cogomelos.-Froita.  | 10-Sopa de polo.-Salmón ao forno con ensalada de tomate. allergeni-4-pesce-Froita. | 11-Fabada.-Albóndigas con patacas. allergeni-3-uovaallergeni-1-glutineallergeni-7-latte-Froita. | 12-Ensaladilla rusa. allergeni-3-uovaallergeni-4-pesce-Paella mixta. allergeni-14-molluschiallergeni-2-crostacei-Natillas. allergeni-7-latteallergeni-3-uova |
| 15-Crema de verduras (cabaza, coliflor e pataca).-Lasaña boloñesa. allergeni-7-latteallergeni-1-glutine-Bica. allergeni-1-glutineallergeni-3-uovaallergeni-7-latte | 16-Sopa de estreliñas. allergeni-1-glutine-Merluza á cazola con patacas. allergeni-4-pesce-Froita. | 17**-**Garavanzos con verduras.-Empanada de carne, chourizo e panceta. allergeni-1-glutine-Froita. | 18-Puré de verduras (cenoria, cabaciña e pataca).-Polo asado con ensalada de leituga.-Froita. | 19-Macarróns con tomate e queixo. allergeni-1-glutineallergeni-7-latte-Bacalao á galega. allergeni-4-pesce-Froita. |
| 22-Arroz tres delicias. allergeni-3-uova-Hamburguesa con ensalada de tomate. allergeni-3-uovaallergeni-7-latte-Iogur. allergeni-7-latte | 23-Lentellas con verduras e chourizo.-Empanada de atún con ensalada de leituga. allergeni-1-glutineallergeni-4-pesce-Froita. | 24-Puré de verduras (cabaza, puerro e pataca).-Tenreira guisada.-Froita. | 25-Xudías con patacas e ovos cocidos. allergeni-3-uova-Salmón con ensalada de leituga. allergeni-4-pesce-Iogurallergeni-7-latte | 26-Ensalada de pasta. allergeni-1-glutineallergeni-4-pesceallergeni-3-uova-Milanesa de polo con patacas. allergeni-3-uovaallergeni-1-glutine-Froita. |
| 29-Coliflor con patacas e refrito.-Merluza frita con ensalada de tomate. allergeni-4-pesceallergeni-1-glutine-Froita. | 30-Sopa de polo. allergeni-1-glutine-Pizza de xamón e queixo. allergeni-1-glutineallergeni-7-latte-Xeado. allergeni-7-latte |  |  |  |
| Energía media comida de 3-8 años: (Kcal día 1400-1600): 540 kcal (hidratos de carbono 55%, lípidos 28%, proteínas 17%, sodio 2/2,4g)Energía media comida de 9-13 años: (Kcal día 1600-2000):600 kcal (hidratos de carbono 55%, lípidos 28proteínas 17%, sodio 2/2,4g)Energía media comida de 14-18 años: (Kcal día 2000-2200): 681kcal (hidratos de carbono 55%, lípidos 28%, proteínas 17%, sodio 2/2,4g)gluten allergeni-1-glutine ovosallergeni-3-uova peixeallergeni-4-pesce lácteos allergeni-7-latte crustáceosallergeni-14-molluschi moluscosallergeni-2-crostacei sulfitos allergeni-12-solfiti |

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