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