| **~ MAIO 2018~** |
| --- |
| **LUNS** | **MARTES** | **MERCORES** | **XOVES** | **VENRES** |
| **30**-Sopa de polo con fideos. allergeni-1-glutine-Pizza de xamón queixo e bacon.allergeni-1-glutineallergeni-7-latte-Froita. | **1****FESTIVO** | 2-Crema de cabaciña, puerro e cenoria.-Bacalao en salsa de tomate.allergeni-4-pesce-Xeado.allergeni-7-latte | 3-Garavanzos con verdura e chourizo.-Tenreira guisada con verduras e patacas dado.-Froita. | 4-Macarróns con tomate e queixo. allergeni-1-glutineallergeni-7-latteMerluza á cazola. allergeni-4-pesceallergeni-1-glutineFroita. |
| **7**-Coliflor con pataca e refrito.-Milanesa de tenreira con leituga. allergeni-1-glutineallergeni-3-uova-Actimelallergeni-7-latte | **8****-** Lentellas con verduras e arroz.-Perca ao forno con pataca panadeira. allergeni-4-pesce-Froita  | 9- Crema de espinacas, cabaza e pataca.-Xamonciño de polo guisado con champiñóns.-Froita | 10- Ensaladilla rusa. allergeni-4-pesce allergeni-3-uova-Salmón con ensalada de tomate. allergeni-4-pesce-Froita | 11- Sopa de verduras e arroz.-Pizza de xamón e queixo.allergeni-1-glutineallergeni-3-uova-Froita  |
| 14- Sopa de estreliñas. allergeni-1-glutine-Paella mixta con calamares, berberechos, langostinos e poloallergeni-14-molluschiallergeni-2-crostacei-Froita. | 15- Crema de cabaciña, cenoria e pataca.-Milanesa de polo con ensalada de tomate. allergeni-1-glutineallergeni-3-uova-Froita | 16-Ensalada de pasta. allergeni-1-glutineallergeni-3-uovaallergeni-4-pesce-Merluza en salsa verde. allergeni-4-pesceallergeni-1-glutine-Froita | 17FESTIVO | **18**- Brócoli con patacas e refrito.-Empanada carne. allergeni-1-glutine-Pettit suisseallergeni-7-latte |
| 21-Arroz tres delicias. allergeni-3-uova-Macarróns con atún e tomate.allergeni-1-glutineallergeni-4-pesce-Xeadoallergeni-7-latte | 22- Xudías con patacas e ovos cocidos. allergeni-3-uova-Perca ao forno con guisantes. allergeni-4-pesce-Froita. | 23- Lentellas con chourizo e verduras.-Muslo de polo asado con pataca panadeira.-Froita | 24- Macarróns con tomate e salchichas. allergeni-1-glutine-Costiela de porco asada con patacas fritas.-Froita | 25- Sopa de polo e fideos. allergeni-1-glutine-Merluza á cazola con pataca panadeira. allergeni-4-pesceallergeni-1-glutine-Froita |
| 28- Caldo de repolo.-Milanesa de polo con ensalada de tomate allergeni-1-glutineallergeni-3-uova-Froita | 29-Ensaladillaallergeni-4-pesceallergeni-3-uova-Albóndigas en salsa española e patacas dado. allergeni-1-glutine allergeni-3-uova-Iogurallergeni-7-latte | 30-Xudías con patacas.-Merluza frita con ensalada de leituga. allergeni-4-pesceallergeni-1-glutine-Froita | 31-Arroz á cubana. allergeni-3-uova-Empanada de atún. allergeni-1-glutine allergeni-4-pesce-Froita |  |

Energía media comida de 3-8 años: (Kcal día 1400-1600): 575 kcal (hidratos de carbono 54%, lípidos 31%, proteínas 15%, sodio 2/2,4g)

Energía media comida de 9-13 años: (Kcal día 1600-2000):619 kcal (hidratos de carbono 54%, lípidos 31%, proteínas 15%, sodio 2/2,4g)

Energía media comida de 14-18 años: (Kcal día 2000-2200): 700kcal (hidratos de carbono 54%, lípidos 31%, proteínas 15%, sodio 2/2,4g)

gluten huevos pescado lácteos crustáceos moluscos sulfitos

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