| **~ 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-latte  Merluza á cazola. allergeni-4-pesceallergeni-1-glutine  Froita. |
| **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 polo  allergeni-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-glutine  allergeni-3-uovaallergeni-4-pesce  -Merluza en salsa verde. allergeni-4-pesceallergeni-1-glutine  -Froita | 17  FESTIVO | **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)

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)**