|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | MAIO 2023 |  |  |
| **LUNS** | **MARTES** | **MERCORES** | **XOVES** | **VENRES** |
| 1**FESTIVO** | 2-Lentellas con verduras e chourizo- Ternera guisada con patacas - Froita | 3- Sopa de polo - Salmón ò forno con ensalada de tomate allergeni-4-pesce-Froita | 4**-** Ensaladilla rusa allergeni-4-pesceallergeni-3-uova-Empanada carne, panceta e chourizoallergeni-1-glutine-Iogurallergeni-7-latte | 5- Macarrones con tomate e queixoallergeni-1-glutineallergeni-7-latte-Milanesa polo con leitugaallergeni-1-glutineallergeni-3-uova-Froita |
| 8- Arroz tres delicias allergeni-3-uova- Xamonciño polo con patacas - Froita | 9-Ensalada de pastaallergeni-1-glutineallergeni-4-pesceallergeni-3-uova-Pizza xamón e queixoallergeni-1-glutineallergeni-7-latte-Froita. | 10- Crema de calabaciña, cenoria e pataca -Lasaña de atún allergeni-1-glutineallergeni-4-pesceallergeni-7-latte-Froita | 11-Fabada -Costelaporco asada con ensalada de tomate -Froita | 12-Sopa de cocido allergeni-1-glutine-Merluza á cazola con patacas allergeni-4-pesceallergeni-2-crostaceiallergeni-14-molluschi-Iogurallergeni-7-latte |
| 15- Crema de cabaza e pataca- Macarrones boloñesaallergeni-1-glutine-Froita | 16-Sopa de pescado allergeni-4-pesce-Salmón óforno con guisantesallergeni-4-pesce-Iogurallergeni-7-latte | 17**FESTIVO** | 18- Garbanzos guisados- Milanesa polo con ensalada de tomateallergeni-1-glutineallergeni-3-uova- Froita | 19- Ensalada mixta. - Paella pescado e poloallergeni-4-pesce-Froita. |
| 22-Xudías con patacas e ovo cocidoallergeni-3-uova- Lasaña atúnallergeni-1-glutineallergeni-4-pesce-Iogur.allergeni-7-latte | 23-Crema coliflor e cabaza-Redondo terneira con patacas-Froita | 24- Ensaladilla rusaallergeni-4-pesceallergeni-3-uova-Arroz montañesa -Froita | 25-Lentellas con verduras- Merluza frita con leitugaallergeni-1-glutineallergeni-4-pesce-Froita | 26- Macarrones con tomateallergeni-1-glutine-Pizza xamón e queixoallergeni-1-glutineallergeni-7-latte- Froita |
| 29-Arroz con salchichas frescas-Milanesa polo con ensalada de tomateallergeni-1-glutineallergeni-3-uova- Bicaallergeni-1-glutineallergeni-3-uovaallergeni-7-latte | 30- Ensalada de pastaallergeni-1-glutineallergeni-4-pesceallergeni-3-uova- Empanada de atúnallergeni-1-glutineallergeni-4-pesce-Froita | 31-Crema de acelgas, cenoria e patacas- Albóndigas en salsa con patacasallergeni-1-glutineallergeni-3-uova-Iogurallergeni-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)**