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