|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | MAIO 2024 |  |  |
| **LUNS** | **MARTES** | **MERCORES** | **XOVES** | **VENRES** |
|  |  | 1  FESTIVO | 2  -Crema de verduras (cabaza, cabacín e pataca.  -Paella mixta. allergeni-2-crostaceiallergeni-14-molluschi  -Froita. | 3  -Sopa de cocido. allergeni-1-glutine  -Polo asado con patacas.  -Froita. |
| 6  -Puré de verduras (coliflor, cabaza e pataca).  -Empanada de atún con ensalada de tomate. allergeni-1-glutineallergeni-4-pesce  -Natillas. allergeni-3-uovaallergeni-7-latte | 7  -Ensaladilla rusa. allergeni-3-uovaallergeni-4-pesce  -Redondo de tenreira con patacas.  -Froita. | 8  -Sopa de estreliñas. allergeni-1-glutine  -Arroz montañesa.  -Froita. | 9  -Lentellas con verduras.  -Pavo guisado con patacas.  -Froita. | 10  -Macarróns con tomate e queixo. allergeni-1-glutineallergeni-7-latte  -Merluza á cazola. allergeni-4-pesceallergeni-2-crostaceiallergeni-14-molluschi  -Froita. |
| 13  -Fabada.  -Lasaña boloñesa. allergeni-1-glutineallergeni-7-latte  -Froita. | 14  -Sopa de polo. allergeni-1-glutine  -Guiso de tenreira con arroz.  -Froita. | 15  -Puré de acelga, cenoria e pataca.  -Bacalao á galega. allergeni-4-pesce  -Iogur. allergeni-7-latte | 16  -Ensalada de pasta. allergeni-1-glutineallergeni-4-pesceallergeni-3-uova  -Pizza de xamón, bacon e queixo. allergeni-1-glutineallergeni-7-latte  -Froita. | 17  FESTIVO |
| 20  -Coliflor con patacas e allada.  -Milanesa de polo con ensalada de tomate. allergeni-3-uovaallergeni-1-glutine  -Froita. | 21  -Arroz tres delicias. allergeni-3-uova  -Empanada de carne, chorizo e panceta. allergeni-1-glutine  -Iogur. allergeni-7-latte | 22  -Garavanzos guisados.  -Salmón ao forno con ensalada. allergeni-4-pesce  -Froita. | 23  -Puré de verduras (brócoli, cenoria e pataca).  -Macarróns boloñesa. allergeni-1-glutine  -Froita. | 24  -Sopa de verduras con fideos. allergeni-1-glutine  -Merluza frita con ensalada de leituga. allergeni-4-pesceallergeni-1-glutine  -Froita. |
| 27  -Crema de verduras (cabaciña, cabaza e pataca).  -Albóndigas en salsa con patacas. allergeni-1-glutineallergeni-3-uova  -Bica. allergeni-1-glutineallergeni-3-uovaallergeni-7-latte | 28  -Sopa de cocido. allergeni-1-glutine  -Lasaña de atún. allergeni-1-glutineallergeni-7-latteallergeni-4-pesce  -Froita. | 29  -Xudías con pataca e ovo cocido. allergeni-3-uova  -Merluza á cazola. allergeni-4-pesceallergeni-14-molluschiallergeni-2-crostacei  -Froita. | 30  -Lentellas con verduras.  -Arroz con polo.  -Froita. | 31  -Ensaladilla rusa. allergeni-3-uovaallergeni-4-pesce  -Pizza catro queixos. allergeni-1-glutineallergeni-7-latte  -Froita. |
| Energía media comida de 3-8 años: (Kcal día 1400-1600): 540 kcal (hidratos de carbono 57%, lípidos 27%, proteínas 16%, sodio 2/2,4g)  Energía media comida de 9-13 años: (Kcal día 1600-2000):600 kcal (hidratos de carbono 57%, lípidos 27% proteínas 16%, sodio 2/2,4g)  Energía media comida de 14-18 años: (Kcal día 2000-2200): 681kcal (hidratos de carbono 57%, lípidos 27%, proteínas 16%, 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)**