|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | MAIO 2024 |  |  |
| **LUNS** | **MARTES** | **MERCORES** | **XOVES** | **VENRES** |
|  |  | 1FESTIVO | 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. | 17FESTIVO |
| 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)**