|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | MAIO 2025 |  |  |
| **LUNS** | **MARTES** | **MERCORES** | **XOVES** | **VENRES** |
|  |  |  | 1**FESTIVO** | 2-Ensaladilla rusa. allergeni-3-uovaallergeni-4-pesce-Paella mixta. allergeni-14-molluschiallergeni-2-crostacei-Froita |
| 5- Lentellas con arroz.-Merluza frita con ensalada de leitugaallergeni-4-pesce.allergeni-1-glutine-Froita. | 6-Crema de verduras (coliflor, cabaza e pataca).-Albóndigas en salsa. allergeni-3-uovaallergeni-1-glutine-Froita. | 7-Sopa de cocido. allergeni-1-glutine-Milanesa de polo con ensalada de tomate. allergeni-3-uovaallergeni-1-glutine-Iogur. allergeni-7-latte | 8-Ensalada mixta. allergeni-3-uova-Empanada de atún. allergeni-1-glutineallergeni-4-pesce-Froita. | 9-Xudías con cenoria e ovo cocido. allergeni-3-uova-Redondo de tenreira con patacas.-Froita.  |
| 12-Ensalada de pasta. allergeni-1-glutine-Xamonciños de polo asados con ensalada de tomate.-Xeado. allergeni-7-latte | 13-Garavanzos con verduras.-Pizza de xamón e queixo. allergeni-1-glutineallergeni-7-latte-Froita. | 14**-**Crema de verduras (cabaciña, cabaza e pataca).-Paella mixta. allergeni-14-molluschiallergeni-2-crostacei-Froita. | 15-Macarróns con tomate e queixo. allergeni-1-glutineallergeni-7-latte-Tenreira guisada con cogomelos.-Froita. | 16-Brócoli con patacas.-Salmón ao forno con ensalada de leituga. allergeni-4-pesce-Froita |
| 19-Puré de verduras (cabaza, puerro e pataca).-Pasta boloñesa. allergeni-1-glutine-Froita. | 20-Arroz tres delicias. allergeni-3-uova-Bacalao á portuguesa. allergeni-4-pesce-Natillas. allergeni-7-latteallergeni-3-uova | 21-Fabada.-Frebas con patacas.-Froita. | 22-Ensaladilla rusa. allergeni-3-uovaallergeni-4-pesce-Merluza á cazola. allergeni-4-pesceallergeni-14-molluschiallergeni-2-crostacei-Froita. | 23-Sopa de polo. allergeni-1-glutine-Empanada de carne, chourizo e panceta. allergeni-1-glutine-Froita. |
| 26-Arroz branco con tomate.-Albóndigas en salsa española. allergeni-1-glutineallergeni-3-uova-Froita. | 27-Ensalada de pasta. allergeni-4-pesceallergeni-3-uova-Milanesa de polo con ensalada de tomate. allergeni-3-uovaallergeni-1-glutineFroita | 28-Coliflor con patacas e refrito.-Merluza frita con ensalada de leituga. allergeni-4-pesceallergeni-1-glutine-Froita. | 29-Crema de verduras (cabaza e cabaciña).-Pizza de xamón, bacon e queixo. allergeni-1-glutineallergeni-7-latte-Froita. | 30-Lentellas con chourizo.-Arroz mariñeiro. allergeni-14-molluschiallergeni-2-crostacei-Iogur. allergeni-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)**