|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | 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-glutine  Froita | 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)**