|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ~ MARZO 2025 ~ | | | | |
| **LUNS** | **MARTES** | **MÉRCORES** | **XOVES** | **VENRES** |
|  |  |  | 6  -Crema de verduras (acelga, cabaza, pataca).  -Paella mixta. allergeni-14-molluschiallergeni-2-crostacei  -Iogurallergeni-7-latte | 7  -Ensalada de pasta. allergeni-1-glutineallergeni-3-uovaallergeni-4-pesce  -Xamonciños de polo con ensalada de tomate.  -Froita |
| 10  -Sopa de cocido. allergeni-1-glutine  -Merluza frita con ensalada de leituga. allergeni-1-glutineallergeni-4-pesce  -Bicaallergeni-1-glutineallergeni-7-latteallergeni-3-uova | 11  -Puré de verduras (coliflor, cabaza, puerro).  -Redondo de tenreira en salsa con patacas.  -Froita. | 12  -Fabada.  -Pizza de xamón e queixo. allergeni-1-glutineallergeni-7-latte  -Froita. | 13  -Macarróns con tomate e queixo. allergeni-1-glutineallergeni-7-latte  -Milanesa de polo con ensalada. allergeni-1-glutineallergeni-3-uova  -Froita. | 14  -Ensalada mixta. allergeni-4-pesceallergeni-3-uova  -Bacalao á portuguesa con patacas. allergeni-4-pesce  -Froita.  . |
| 17  -Crema de verduras (cabaciña, cenoria e pataca).  -Arroz á montañesa.  -Froita. | 18  -Ensalada de pasta. allergeni-1-glutineallergeni-3-uovaallergeni-4-pesce  -Empanada de atún. allergeni-4-pesceallergeni-1-glutine  -Xeado. allergeni-7-latte | 19  -Xudías con pataca e ovo cocido. allergeni-3-uova  -Tanreira guisada con cogumelos.  -Froita. | 20  -Sopa de polo.  -Merluza á cazola con patacas. allergeni-4-pesceallergeni-14-molluschiallergeni-2-crostacei  -Froita. | 21  -Lentellas con verduras.  -Albóndigas con patacas. allergeni-1-glutineallergeni-3-uova  -Froita. |
| 24  -Coliflor con patacas.  -Pasta boloñesa. allergeni-1-glutine  -Froita. | 25  -Garavanzos con verduras e chourizo.  -Polo guisado.  -Froita. | 26  -Ensaladilla rusa. allergeni-3-uovaallergeni-4-pesce  -Salmón ao forno con ensalada. allergeni-4-pesce  -Froita. | 27  -Puré de verduras (brócoli, cenoria e pataca). allergeni-1-glutine  -Pizza de xamón, bacon e queixo. allergeni-1-glutineallergeni-7-latte  -Froita. | 28  -Sopa de estreliñas. allergeni-1-glutine  -Arroz mariñeiro. allergeni-14-molluschiallergeni-2-crostacei  -Iogur. allergeni-2-crostacei |
| 31  -Pasta con tomate e queixo. allergeni-1-glutineallergeni-7-latte  -Pavo guisado con patacas.  -Froita. |  |  |  |  |
| Enerxía media comida de 3-8 años: (Kcal día 1400-1600): 483kcal (hidratos de carbono 59%, lípidos 26%, proteínas 15%, sodio 2/2,4g)  Enerxía media comida de 9-13 años: (Kcal día 1600-2000):507kcal(hidratos de carbono 59%, lípidos 26%, proteínas 15%, sodio 2/2,4g)  Enerxía media comida de 14-18 años: (Kcal día 2000-2200): 558kcal(hidratos de carbono 59%, lípidos 26%, proteínas 15%, sodio 2/2,4g)  allergeni-1-glutinegluteallergeni-3-uova ovos allergeni-4-pescepeixeallergeni-7-lattelácteos allergeni-14-molluschicrustáceos allergeni-2-crostaceimoluscos allergeni-12-solfitisulfitos | | | | |

**ELABORADO POR LUISA GONZALEZ SOMOZA (TÉCNICO SUPERIOR EN DIETÉTICA E NUTRICIÓN)**