|  |
| --- |
| ~ 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)**