|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ~ XUÑO 2025 ~ | | | | |
| **LUNS** | **MARTES** | **MÉRCORES** | **XOVES** | **VENRES** |
| 2  -Ensalada de pasta. allergeni-4-pesceallergeni-3-uova  -Empanada de zorza. allergeni-1-glutine  -Froita. | 3  -Puré de verduras (coliflor, cabaza, pataca).  -Pasta boloñesa. allergeni-1-glutine  -Iogur. allergeni-7-latte | 4  -Fabada.  -Salmón ao forno con ensalada de leituga. allergeni-4-pesce  -Froita. | 5  -Sopa de cocido. allergeni-1-glutine  -Xamonciño de polo con patacas.  -Froita. | 6  -Crema de verduras (brócoli, cenoria e pataca).  -Paella mixta. allergeni-2-crostaceiallergeni-14-molluschi  -Froita |
| 9  -Crema de verduras (cabaciña, cabaza e pataca).  -Albóndigas en salsa con patacas. allergeni-3-uovaallergeni-1-glutine  -Bica allergeni-3-uovaallergeni-1-glutineallergeni-7-latte | 10  -Lentellas con verduras.  -Merluza á cazola. allergeni-4-pesceallergeni-14-molluschiallergeni-2-crostacei  -Froita. | 11  -Ensalada mixta. allergeni-4-pesceallergeni-3-uova  -Empanada de carne, chourizo e panceta. allergeni-1-glutine  -Froita. | 12  -Macarróns con tomate e queixo. allergeni-1-glutineallergeni-7-latte  -Arroz mariñeiro. allergeni-4-pesceallergeni-2-crostaceiallergeni-14-molluschi  -Froita. | 13  FESTVO |
| 16  -Coliflor con pataca cocida.  -Milanesa de polo con ensalada de tomate. allergeni-3-uovaallergeni-1-glutine  -Froita | 17  -Sopa de polo. allergeni-1-glutine  -Bacalao á portuguesa. allergeni-4-pesce  -Froita | 18  -Ensaladilla rusa. allergeni-4-pesceallergeni-3-uova  -Frebas con patacas.  -Froita | 19  -Garavanzos guisados.  -Lomos de merluza frita con ensalada de leituga. allergeni-4-pesceallergeni-1-glutine  -Froita | 20  -Arroz tres delicias. allergeni-3-uova  -Pizza de xamón, bacon e queixo. allergeni-1-glutineallergeni-7-latte  -Xeado.  allergeni-7-latte |
|  |  |  |  |  |
| 23  -Crema de verduras.  -Empanada de atún. allergeni-1-glutineallergeni-4-pesce  -Froita | 24  -Brócoli con patacas.  -Pasta boloñesa. allergeni-1-glutine  -Froita | 25  -Sopa. allergeni-1-glutine  -Paella mixta. allergeni-2-crostaceiallergeni-14-molluschi  -Iogurallergeni-7-latte | 26  -Lentellas.  -Milanesa de polo con ensalada. allergeni-1-glutineallergeni-3-uova  -Froita | 27  -Ensalada de pasta. allergeni-1-glutineallergeni-4-pesce  -Merluza frita con ensalada de leituga. allergeni-4-pesceallergeni-1-glutine  -Froita |
| 30  -Ensaladilla rusa. allergeni-4-pesceallergeni-3-uova  -Pizza de xamón e queixo. allergeni-1-glutineallergeni-7-latte  -Xeado. allergeni-7-latte |  |  |  |  |
| Enerxía media comida de 3-8 años: (Kcal día 1400-1600): 475kcal (hidratos de carbono 54%, lípidos 27%, proteínas 19%, sodio 2/2,4g)  Enerxía media comida de 9-13 años: (Kcal día 1600-2000):501kcal(hidratos de carbono 54%, lípidos 27%, proteínas 19%, sodio 2/2,4g)  Enerxía media comida de 14-18 años: (Kcal día 2000-2200): 549kcal(hidratos de carbono 54%, lípidos 27%, proteínas 19%, sodio 2/2,4g)  allergeni-1-glutineglutenallergeni-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)**