|  |
| --- |
| ~ XUÑO 2025 ~ |
| **LUNS** | **MARTES** | **MÉRCORES** | **XOVES** | **VENRES** |
| 2-Ensalada de pasta. allergeni-4-pesceallergeni-3-uova-Empanada de zorza, ensalada. 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 puerro).-Albóndigas en salsa de tomate con patacas. allergeni-3-uovaallergeni-1-glutine-Bica allergeni-3-uovaallergeni-1-glutineallergeni-7-latte | 10-Lentellas con verduras.-Merluza á cazola con pataca panadeira. 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 (salsa casera) e queixo. allergeni-1-glutineallergeni-7-latte-Arroz mariñeiro. allergeni-4-pesceallergeni-2-crostaceiallergeni-14-molluschi-Froita. | 13FESTVO |
| 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 con arroz branco. 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 con ensalada de tomate. allergeni-1-glutineallergeni-7-latte-Xeado. allergeni-7-latte |
|  |  |  |  |  |
| 23-Crema de verduras.-Empanada de atún con ensalada de leituga. 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 de tomate. 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 con ensalada de tomate. 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)**