|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ABRIL 2025 | | | | |
| **LUNS** | **MARTES** | **MÉRCORES** | **XOVES** | **VENRES** |
|  | 1  -Crema de verduras (coliflor, cabaza, pataca).  -Milanesa de polo con ensalada de tomate. allergeni-3-uovaallergeni-1-glutine  -Iogur. allergeni-7-latte | **2**  -Lentellas con verduras.  -Paella mixta. allergeni-14-molluschiallergeni-2-crostacei  -Froita. | **3**  -Sopa de polo. allergeni-1-glutine  -Empanada de carne, chourizo e panceta. allergeni-1-glutine  -Froita. | **4**  -Brócoli con patacas e ovo cocido. allergeni-3-uova  -Merluza frita con ensalada de leituga. allergeni-1-glutineallergeni-4-pesce  -Froita. |
| **7**  -Puré de verduras (cabaciña, cenoria e pataca).  -Xamonciños de polo con ensalada de leituga.  -Froita. | **8**  -Sopa de cocido. allergeni-1-glutine  -Bacalao en salsa con patacas. allergeni-4-pesce  -Froita. | **9**  -Ensaladilla rusa. allergeni-4-pesceallergeni-3-uova  -Pizza de xamón, bacon e queixo. allergeni-1-glutineallergeni-7-latte  -Froita. | **10**  -Xudías con patacas e allada.  -Macarróns con atún. allergeni-1-glutineallergeni-4-pesce  -Froita. | **11**  -Garavanzos guisados.  -Albóndigas en salsa con patacas. allergeni-3-uovaallergeni-1-glutine  -Xeado. allergeni-7-latte |
|  |  |  |  |  |
| **21** | **22** | **23**  **-**Arroz tres delicias. allergeni-3-uova  -Frebas con patacas.  -Bicaallergeni-3-uovaallergeni-1-glutineallergeni-7-latte | **24**  -Ensalada de pasta. allergeni-1-glutineallergeni-3-uova  -Merluza á cazola. allergeni-4-pesceallergeni-14-molluschiallergeni-2-crostacei  -Froita. | **25**  -Sopa de estreliñas. allergeni-1-glutine  -Milanesa de pavo con patacas. allergeni-3-uovaallergeni-1-glutine  -Froita. |
| **28**  -Coliflor con patacas e ovo cocido. allergeni-3-uova  -Pasta boloñesa. allergeni-1-glutine  -Iogur. allergeni-7-latte | **29**  -Fabada.  -Salmón ao forno con ensalada de tomate. allergeni-4-pesce  -Froita. | **30**  -Puré de verduras (brócoli, cenoria e pataca).  -Empanada de zorza. allergeni-1-glutine  -Froita. |  |  |
| Enerxía media comida de 3-8 años: (Kcal día 1400-1600): 479kcal (hidratos de carbono 54%, lípidos 26%, proteínas 20%, sodio 2/2,4g)  Enerxía media comida de 9-13 años: (Kcal día 1600-2000):506kcal(hidratos de carbono 54%, lípidos 26%, proteínas 20%, sodio 2/2,4g)  Enerxía media comida de 14-18 años: (Kcal día 2000-2200): 548kcal(hidratos de carbono 54%, lípidos 26%, proteínas 20%, sodio 2/2,4g)  allergeni-1-glutine gluten allergeni-3-uova ovos allergeni-4-pesce peixe allergeni-7-latte lácteos allergeni-14-molluschi crustáceos allergeni-2-crostacei moluscos allergeni-12-solfiti sulfitos  **ELABORADO POR LUISA GONZALEZ SOMOZA (TÉCNICO SUPERIOR EN DIETÉTICA E NUTRICIÓN)** | | | | |