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