|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ~ XANEIRO 2025 ~ | | | | |
| **LUNS** | **MARTES** | **MÉRCORES** | **XOVES** | **VENRES** |
|  |  | 8  -Sopa de cocido allergeni-1-glutine  -Empanada de zorza allergeni-1-glutine  -Froita | 9  -Crema calabaciña con pataca  -Merluza con leituga allergeni-4-pesce  -Froita | 10  -Lentellas con verduras  -Terneira guisada con patacas  -Iogurallergeni-7-latte |
| 13  -Arroz tres delicias allergeni-3-uova  -Milanesa polo con ensalada de tomate allergeni-1-glutineallergeni-3-uova  -Bicaallergeni-7-latteallergeni-1-glutineallergeni-3-uova | 14  -Macarrons con tomate e queixo. allergeni-1-glutineallergeni-7-latte  -Redondo de terneira en salsa  -Froita | 15  -Fabada  -Salmón ó forno con leitugaallergeni-4-pesce  -Froita | 18  - Crema de brocolí e pataca.  -Pizza xamón e queixo  -Natillaallergeni-7-latteallergeni-3-uova | 17  - Xudias con patacas e ovo cocidoallergeni-3-uova  -Bacalao á portuguesaallergeni-4-pesce  - Froita |
| 20  -Ensalada pasta allergeni-1-glutineallergeni-4-pesce  -Pavo guisado con patacas  -Iogurallergeni-7-latte | 21  -Garbanzos con verduras e chourizo  -Merluza á cazola allergeni-4-pesceallergeni-14-molluschiallergeni-2-crostacei  -Froita | 22  -Sopa de estreliñas allergeni-1-glutine  -Polo asado con pataca  -Froita | 23  -Coliflor co patacas e refrito  -Empanada de atún allergeni-1-glutineallergeni-4-pesce  -Froita | 24  -Puré de calabaciña, cabaza e pataca  -Albóndigas en salsa allergeni-1-glutineallergeni-3-uova  -Iogur-allergeni-7-latte |
| 27  -Crema de acelga, cabaza e pataca -Merluza frita con ensalada de tomate allergeni-4-pesceallergeni-1-glutine  -Froita | 28  -Sopa de polo allergeni-1-glutine  -Milanesa polo con patacas frítas allergeni-1-glutineallergeni-3-uova  -Iogurallergeni-7-latte | 29  -Ensaladilla rusa allergeni-4-pesceallergeni-3-uova  -Paella mixta allergeni-14-molluschiallergeni-2-crostacei  -Froita | 30  -Puré de cenoria, xudías e pataca  -Terneira guisada con cogumelos  -Iogurallergeni-7-latte | 31  -Lentellas con verduras e chourizo  -Macarrones boloñesaallergeni-1-glutine  - Froita |
| Enerxía media comida de 3-8 años: (Kcal día 1400-1600): 479kcal (hidratos de carbono 58%, lípidos 27%, proteínas 15%, sodio 2/2,4g)  Enerxía media comida de 9-13 años: (Kcal día 1600-2000):504kcal(hidratos de carbono 58%, lípidos 27%, proteínas 15%, sodio 2/2,4g)  Enerxía media comida de 14-18 años: (Kcal día 2000-2200): 556kcal(hidratos de carbono 58%, lípidos 27%, 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)**