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