

~~Ekdor~~ Ekdor Daniel Rosado Quiñones 30

	Luns	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
<b>ALMORZO</b>	-150ml de auga -50g tostadas (2) -5g mermelada	-150ml auga -50g (huevos revueltos)	-150ml auga -30g galletas -100ml leite	-150ml auga -150g yogurt natural	-150ml auga -150g Manzana
<b>MERENDA MAÑÁ</b>	-130g Manzana -250ml auga	-60g (medio plátano) -70g mandarina -250ml auga	Nada 250ml auga	-150g Pera -200ml auga	-160g kiwi (2) -300ml auga
<b>XANTAR</b>	-100g peituga de polo -180g arroz -110g habichuelas -400ml de auga	-270g lentollas -30g Pan -250ml auga	-180g ensalada -150g Puro de papa -350ml auga	-390g lasaña -120g ensalada -300ml auga	-250g Pez a plancha -80g brocoli -30g zanahoria -350ml auga
<b>MERENDA TARDE</b>	-250g acai -450ml auga	Nada -250ml auga	-200g bocadillo -300ml auga	Nada -250ml auga	-140g mandarina (2) -250ml auga
<b>CEA</b>	-120g quesadilla -30g touro (chervila) -250ml auga	-103g tortilla -120g manzana -250ml auga	-125g lubina a plancha -50g patata -200ml auga	-150g xudías -50g atún -250ml auga	-120g tortilla francesa -20g tomate -250ml auga