

	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
ALMORZO	-125g logur natural - 40g aveia - 150g de plátano - 15g de noces	- 60 g de pan integral - ½ aguacate -100g tomate	-250ml bebida vexetal -50g de cereais -15g de mazá	-60g de pan con tomate -40g xamón serrano -10ml aceite virxen	-150g de iogur -150g de plátano -30g aveia + canela
MERENDA MAÑÁ	-150g de mazá - 15g de alméndoas	-150g de pera -15g de alméndoas	-125g iogur natural -100g arándanos	-2 mandarinas -20g de alméndoas	
XANTAR	-80g de lentellas -100g de zanahoria -100g de pementos -50g de cebola	-200g de brócoli ao vapor con patacas -180g de merluza	-80g arroz integral -80g garabanzos -200g coliflor	-150g de polo ao forno -200g ensalada mixta -100g zanahoria rayada	-100g pasta integral -80g salmón afumado -80g atún -100g espinacas
MERENDA TARDE	-125g de logur natural -100g froitos secos	-30g de froitos secos -1 kiwi -80g de bica	-125g de iogur natural -150g froita	-150g de plátano - 80g de bica	-30g de froitos secos -1 mandarina e pera pequenas
CEA	-Tortilla de 2 ovos -150g de espinacas -80g de foccacia	Crema de verduras -100g zanahoria -150 calabacín	Ensalada completa -150g de leituga -100g de pepino - 40g de queixo fresco -40g de xamón serrano	-300ml de sopa de peixe - 150g de espárragos	-100g de cogomelos -100g de gambas -100 de foccacia

