

Mauro Fernández Freijo 3ºA

	LUNS	MARTES	MERCORES	XOVES	VENRES
ALMORZO	1 yogur griego natural 20g de avea 1 fruta 20g de frutos secos 10g de miel	60g de muesli 250g alpro limon	120g de maza 200g de leite fria un plátano	120g pan 35 de mermelada 25g de mantequilla	1 yogur griego natural 20g de avea 1 fruta 20g de frutos secos 10g de miel
MERENDA MAÑÁ	nada	2 bolsiñas recheas	nada	2 bolsiñas recheas	nada
XANTAR	120g arroz 200g de lomo de cerdo 1 tomate 1 fruta	300g ñoquis 200g salmón 1 pimiento 1 fruta	120g de pasta 2 latas de atún natural 200g tomate triturado	120g de arroz 200g carne picada 1 tomate 50g aceitunas 1 fruta	4 fajitas 200g pechuga de polo 1 pimiento media cebolla 1 fruta
MERENDA TARDE	230g batido de proteína	100g de pan 40g de xamon serrano 1 fruta	200g alpro limón 1 fruta 30g de muesli 10g de miel 20g frutos secos	250g de leite enteira 25g de neskuik 1 fruta	230g batido de proteína
CEA	120g de arroz 3 huevos 1 tomate 50g de aceitunas	120g de pasta 200g lomo de cerdo medio pemento	300g ñoquis 200g pechuga de pollo 1 zanahorio 40g queso	2 pan hamburguesa 200g carne picada 1 tomate	140g base de pizza 70g de jamon cocido 120g champiñon

--	--	--	--	--	--