

NOME E GRUPO:

	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
ALMORZO	150ml café 100ml leite 30g pan 30g marmelada	150ml café 100ml leite 30g pan 30g marmelada	150ml café 100ml leite 30g pan 30g marmelada	150ml café 100ml leite 60g magdalenas	150ml café 100ml leite 30g pan 30g marmelada
MERENDA MAÑÁ	100g laranxa	40g pan 30g xamón serrano	50g noces	30g tortitas de maiz 90g mazá	70g froitos secos
XANTAR	200g filete de cerdo 70g arroz 125g iogur	250g ensalada 125g iogur	200g tortilla de pataca 125g iogur	190g albóndigas 70g arroz 125g iogur	200g xudías 100g patacas cocidas 125g iogur
MERENDA TARDE	40g pan 40g xamón cocido	150ml café 100ml leite	120g kiwi	40g amendoas 125g iogur	60g mazá 60g pera
CEA	180g crema de verduras 125g iogur	150g pescado 100g pataca cocida 125g iogur	300g sopa 125g iogur	180g brocoli 90g patacas cocidas 125g iogur	180g crema de verduras 125 iogur