

	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
ALMORZO	100 ml café 200 ml leite 50 g filloas 20 g Nocilla	100 ml café 200 ml leite 30 g pan integral 20 g queixo de untar 80 g plátano	100 ml café 200 ml leite 50 g biscoito chocolate 50 g macedonia	100 ml café 200 ml leite 30 g pan 20 g queixo raiado 50 g tomate	50 g cereais 100 ml leite 80 g plátano
MERENDA MAÑÁ	120 g mazá	20 g tortitas de arroz	100 g pera	200 ml batido chocolate	20 g tortitas de arroz
XANTAR	150 g tortilla 150 g ensalada (tomate, leituga, cenoria, aceite, vinagre, sal) 20 g pan	200 g lentellas 20 g pan	200 g lasaña 20 g pan	250 g ensalada mixta 20 g pan	100 g croquetas 50 g patacas cocidas 50 g ensalada 20 g pan
MERENDA TARDE	30 g magdalena caseira	30 g merengues caseiros			100 g arandos
CEA	120 g empanada atún galega 20 g pan 125 g iogur	150 g polvo á feira 100 g ensalada (tomate, leituga, cenoria, aceite, vinagre, sal) 20 g pan 120 g mazá	200 g sopa de tomate 20 g pan 125 g iogur	150 g milanesa de polo 100 g patacas fritas 20 g pan 100 g macedonia	250 g pasta pesto 20 g pan 125 g iogur