

	IUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
ALMORZO	Zumo de laranxa (100 g) Colacao (25 g de cacao e 150 g de leite)	Zumo de laranxa(100 g) Colacao (25 g de cacao e 150 g de leite)	Zumo de laranxa (100 g) Colacao (25 g de cacao e 150 g de leite)	Zumo de laranxa (100 g) Colacao (25 g de cacao e 150 g de leite)	Zumo de laranxa (100 g) Colacao (25 g de cacao e 150 g de leite)
MERENDA MAÑÁ	Mazá (180 g)	Pera (160 g)	Plátano (150 g)	Mazá (180 g)	Barrita enerxética (40 g)
XANTAR	Lasaña de atun e verduras (200 g)	Crema de verduras (250 g)	Tortilla de patacas (120 g)	Albóndigas (200 g)	Caldo galego (200 g)
MERENDA TARDE.	Macedonia (150 g)	Magdalenas (100 g, 2) Maza (180 g)	Macedonia (150 g)	Biscoito marmolado (100 g) Plátano (150 g)	Macedonia (150 g)

CEA	Lentellas con verduras (200 g)	Espaguetis con gambas e gulas (300 g)	Polo ao forno (250 g)	Empanadillas (100 g)	Pizza (200 g, dúas porcións)
-----	--------------------------------	---------------------------------------	-----------------------	----------------------	------------------------------