

	IUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
ALMORZO	100mL de leite 5g de cacao 60g de torradas 10g de marmelada	100mL de cafe con leite 20gr de galletas	100mL de zume de mazá 50g de torradas	100mL de leite con 20g de cereais	100mL de leite con 5g de cacao 1 croissant
MERENDA MAÑÁ	10g de froitos secos	1 barra enerxética de 40g	20g de pistachos	1 barra enerxética de 40g	6 noces
XANTAR	lentellas con chourizo e verdura	60g de arroz con 120g polo	200g salmón con puré de pataca	tortilla con ensalada	150g de filete de tenreira con 200g patacas cocidas
MERENDA TARDE	iogur amorodos	bocadillo de xamón serrano con queixo	mazá e plátano	bocadillo de pavo	macedonia
CEA	tortilla francesa de 2 ovos con xamón e queixo	un prato sopa	ensalada	200g de meiga con 150g de patacas cocidas	pizza

