

MENÚ

	LUNS	MARTES	MERCORES	XOVES	VENRES
ALMORZO	150g tortitas 200ml leite	100g biscoito 50g colacao 150g leite	250g magdalenas 100ml cafe	100g maza 200ml zume de laranxa	300g de pan tostado 50ml aceite
MEDIA MAÑA	200g mandarina	150g plátano	300g uvas	140g anacardos 50g noces	un kitkat 150g
XANTAR	tortilla de patacas 50g pan integral 100ml auga	lentillas 200ml auga	spaguetti carbonara 250ml auga	200ml sopa de tomate	lasagna 200ml zume 100g de pan
MERENDA	bocadillo de lomo (150g pan e 50g lomo)	bocadillo de atún (50g atún e 100 o pan)	macedonia de frutas (350g)	2 magdalenas	200g de amorodos
CEA	macarons con tomate	polo asado 30g de pan	arroz con polo ao curry 20g de pan	salchichas ao forno 125g de yogur	ensalada (lechuga 200g, polo 150g, tomate 100g , aceite 20ml)