

Menús bioloxía

Nahia Botana 3ºB

Menú 1:

- Almorzo:** 150 g de iogur natural, 100 g de plátano, 50 g de arándanos, 10 gramos de semillas de calabaza e 15 gramos de avena.
- Media mañá:** 150 g de pera.
- Xantar:** 200 g de brócoli, 300 g de polo a prancha, 90 g de patacas cocidas e 120 g de yogur con azúcar.
- Merenda da tarde:** 350 g de tortitas con kinder.
- Cea:** 120g de lentellas e 50 g de pan.

Menú 2:

- Almorzo:** 150 g de leite e 30g de magdalena.
- Media mañá:** 124 g de tortitas de arroz con chocolate e 200g de mandarina.
- **Xantar:** 120 g de caldo de fabas e 20g de pan.
- Merenda da tarde:** 50g de pan, 10 g de chourizo e 200g de iogur.
- Cea:** 250 gramos de gulas e 100 g de iogur.

Menú 3:

- Almorzo:** 40g de copos de avena, 45g de fresas cortadas, 60g de plátano e 125g de iogur natural.
- Media maná:** 180g de pera
- Xantar:**200g de espaguetis, 50g de pan, 15g de salsa de tomate e 100g de tarta de chocolate.
- Merenda da tarde:** 100g de pan, 33g de queixo en lonchas e 110g de flan de ovo.
- Cea:** 200g de tortilla de patacas e 90g de coulant de lotus.

Menú 4:

- Almorzo:** 15g de pan integral tostado, 22g de tomate rallado a mano, 30-40g de xamón serrano e 130g de leite con 40g de café.
- Media mañá:** 90g de mandarina
- Xantar:** 200g de pulpo a feira, 400g de callos e 125g de tarta de queixo.
- Merenda da tarde:** 150g de macedonia de frutas (pera, mazá, fresas e uvas).
- Cea:** 100g de queixo, 100g de calamares rebozados e 25g de patatas fritidas.

Menú 5:

- Almorzo:** 150g de filloas galegas.
- Media mañá:** 60g de frutos secos

-Xantar: 250g de arroz tres delicias e 85g de roliños de primaveira.

-Merenda da tarde: 150g de mazá e 80g de queixiños babybel.

-Cea: 200g de sanwich de queixo e xamón cocido e 100g de xeadado de fresa.