

Menú semanal- Manuel Bermúdez 3B

	Luns	Martes	Mércores	Xoves	Venres
Almorzo	200 ml leite 40 g cereais 1 plátano pequeno (100 g)	200 ml leite 40 g galletas tipo María 120 g mazá	200 ml leite 40 g cereais 120 g pera	200 ml leite 40 g tostadas 20 g manteiga	200 ml leite 40 g cereais 120 g mazá
Merenda mañá	1 iogur natural (125 g)	1 plátano (120 g)	1 mazá (120 g)	1 iogur natural (125 g)	1 laranxa (200 g)
Xantar	150 g pasta 100 g tomate frito 100 g polo á prancha 1 iogur (125 g)	150 g arroz 100 g peixe á prancha 200 g ensalada 30 g pan	150 g lentellas 100 g chourizo 1 mazá	150 g patacas fritas 300 g raxo 200 g ensalada	150 g arroz 2 ovos fritos 200 g ensalada
Merenda tarde	1 plátano (120 g)	1 bocadillo pequeno (40 g pan + 30 g xamón)	1 iogur (125 g)	1 plátano (120 g)	1 bocadillo pequeno (40 g pan + 30 g queixo)
Cea	200 g sopa 1 tortilla francesa (2 ovos) 30 g pan	150 g peixe 200 g patacas cocidas	150 g polo 200 g verduras cocidas	2 ovos revoltos 200 g verduras	150 g peixe 200 g verduras