

	Luns	Martes	Mércores	Xoves	Venres
Almorzo	25g torrada integral 200ml de leite desnatada 5g café 200ml zumo	205ml de café con leite 150g sándwich de pavo	80g galleas 200ml café con leite 200ml zumo laranxa	150g cereais 200ml leite	125g de iogur grego 80g de galletas
Merenda Mañá	100g mandarina 160g mazá	125g de iogur 15g de frutos secos	200g barrita de cereais	200g de aceitunas e pepinillos	80g pulga jamón serrano
Xantar	110g de tortilla francesa 200ml de auga 150g de ensalada de tomate	100g de pasta ao forno 200g calabacín 90g atún lata	350g salchichas 500ml bechamel 400g de patatas 200g queixo raiado	200g de ensaladilla rusa	250g de ensalada 20g atun 30g aceitunas
Merenda Tarde	125g de yogur con chía	80g plátano	125g de racimo de uvas	200ml chocolate 150g churros	40g tortitas maíz 40g embutido
Cea	250g de ensalada con queixo fresco e frutos secos	200g de merluza a plancha 150g de ensalada de leituga	150g de salmón ahumado 100g de ensalada de aguacate	125g yogur con chía	400g pizza pequena