

Sofía Mosquera López 3A	Luns	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
<b>ALMORZO</b>	200ml de café 100 ml de leite 150 g pera 4 galletas integrais 40 g	100ml leite 15 g colacao 150 g maza	200 ml café 100 ml leite 90 g plátano	100 ml leite 15 g colacao 50 g mandarina	200 ml café 100 ml leite 50 g kiwi
<b>MERENDA MAÑÁ</b>	Nada	Nada	Nada	Nada	Nada
<b>XANTAR</b>	300 g tortilla (a metade) 10 g chocolate	Lasagna atún e verduras 400g 50 g mandarina	Polo a prancha 120 g Arroz 60 g 10 g chocolate	Lentellas 150 g Verduras 120 g logur 120 g	Carne 130 g Pasta 300 g Amorodos 100 g
<b>MERENDA TARDE</b>	120 g iogur	Amendoas 30 g	Noces 20 g	Maza 150 g	Napolitana 40 g
<b>CEA</b>	4 croquetas de polo 100g Noces 20 g	200 g milanesa de polo Verduras a prancha 120 g Plátano 90 g	Peixe 120 g Maza 150 g	Ensalada 150 g Mandarina 50g	Sopa 250 ml Plátano 90 g