

|                          | IUNS                                                     | MARTES                                                        | MÉRCORES                                          | XOVES                                                         | VENRES                                                                    |
|--------------------------|----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| <b>ALMORZO</b>           | 100g tortitas<br>20g nutella<br>200ml leite              | 50g ovo frito<br>40g pan de leite<br>200ml zumo de<br>naranxa | 100g tortitas<br>20g nutella<br>200ml leite       | 50g ovo frito<br>40g pan de leite<br>200ml zumo de<br>naranxa | 100g tortitas<br>20g nutella<br>200ml leite                               |
| <b>MERENDA<br/>MAÑÁ</b>  | 150g plátano                                             | 200g mandarina                                                | 150g fresas                                       | 150g mazá                                                     | 150g pera                                                                 |
| <b>XANTAR</b>            | 300g tortilla de pataca<br>200ml de auga                 | 200g pollo ao forno<br>150g arroz cocido<br>80g de ensalada   | 250g caldo galego<br>40g pan galego<br>200ml auga | 240g empanada<br>venezolana<br>200ml zumo de<br>mango         | 250g cerdo ao whisky<br>200g patatas asadas<br>80g ensalada<br>200ml auga |
| <b>MERENDA<br/>TARDE</b> | 50g galleta                                              | 50g croissant                                                 | 125g iogur natural                                | 50g pipas                                                     | 100g kiwi                                                                 |
| <b>CEA</b>               | 120g peixe frito<br>180g patacas cocidas<br>80g ensalada | 250g lasaña<br>200ml zumo de<br>mango                         | 150g corndog<br>200ml coca cola                   | 200g spaghetti<br>100g albóndigas<br>40g salsa de tomate      | 200g pizza caseira<br>200ml auga                                          |

