

|                  | LUNS                                                                            | MARTES                                                                                                                                      | MÉRCORES                                                                        | XOVES                                                                                                                                       | VENRES                                                                          |
|------------------|---------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
| ALMORZO          | 300 ml leite<br>10 g cacao puro<br>5 pedras de sacarina<br>40 g cereais de avea | 300 ml leite<br>10 g cacao puro<br>5 pedras de sacarina<br>50 g de pan<br>50 g xamón serrano<br>1 cullerada de aceite de oliva virgen extra | 300 ml leite<br>10 g cacao puro<br>5 pedras de sacarina<br>40 g cereais de avea | 300 ml leite<br>10 g cacao puro<br>5 pedras de sacarina<br>50 g de pan<br>50 g xamón serrano<br>1 cullerada de aceite de oliva virgen extra | 300 ml leite<br>10 g cacao puro<br>5 pedras de sacarina<br>40 g cereais de avea |
| MERENDA<br>MAÑÁ  | 30 g de pan<br>40 g de pavo<br>100g mandarinas                                  | 30 g de pan<br>40 g de pavo<br>100g mandarinas                                                                                              | 30 g de pan<br>40 g de pavo<br>100g mandarinas                                  | 30 g de pan<br>40 g de pavo<br>100g mandarinas                                                                                              | 30 g de pan<br>40 g de pavo<br>100g mandarinas                                  |
| XANTAR           | 150 g solomillo whisky<br>70g de pataca<br>50g leituga<br>30g pan<br>1 iogur    | 200g de polbo a feira<br>100g pataca cocida<br>30g pan<br>1 iogur                                                                           | 300g lasaña<br>50g leituga<br>30g pan<br>1 iogur                                | 200 ml crema verdura<br>200g de empanada<br>30g pan<br>1 iogur                                                                              | 300 ml puré verduras<br>150g tortilla pataca<br>30g pan<br>1 iogur              |
| MERENDA<br>TARDE | 1 iogur proteínas<br>85g platano                                                | 1 iogur proteínas<br>100g mandarinas                                                                                                        | 1 iogur proteínas<br>30g pan<br>50g xamón cocido                                | 1 iogur proteínas<br>100g fresas                                                                                                            | 1 iogur proteínas<br>100g mandarinas                                            |
| CEA              | 220g pizza<br>1 iogur                                                           | 150g polo ao forno<br>50g leituga<br>1 iogur                                                                                                | 300g macarróns<br>20g queixo raiado<br>1 iogur                                  | 100g tortilla francesa<br>50g pavo<br>1 iogur                                                                                               | 150g croquetas<br>200ml pure verduras<br>1 iogur                                |