

Iker obeso rodal 3a	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
ALMORZO	200ml cafe 200g fresas	200ml zumo de naranja 40g pan 30g jamon serrano	200ml leche 10g ColaCao 30g cereales	200ml cafe 1 tostada 50g de mermelada	200ml leche 10g ColaCao 40g cereales
MERENDA MAÑÁ	Bocata de chorizo 30g chorizo 40g pan 150g pera	100g Tortitas caseras 100g platano	60g chocolate negro 150g manzana	100g mandarina 30g jamon 30g queso 40g pan	25g barrita energetica 120g platano
XANTAR	Crema de verduras 200g verduras 200ml de agua	Arroz con huevos 150g arroz 2 huevos 30g pan 20g salsa 200ml agua	250g lentejas 50g patatas cocidas 25g chorizo 200ml de agua	Lasaña de verduras 300g verduras 200ml de agua	Albondigas con arroz 180g albondigas 200g de arroz 40g pan 60g salsa 200ml agua
MERENDA TARDE	30g Barrita energtica 125g de yogur	Bowl d frutas 50g manzana 50g fresas 50g pera	40g pan 20g nocilla 150g platano	Batido de platano y fresa 200ml de leche 100g platano 100g fresas	150g pera 50g Galletas caseras
CEA	Hamburguesa casera 30g carne 30g salsa 40g pan 15g queso 15g jamon 50g mandarina 150ml agua	Pasta 200g pasta 50g salsa 40g pan 150ml agua 150 helado casero	Tortilla francesa 2 huevos 100g de patatas 40g pan 150ml agua 120g yogur	Filete de pollo 150g pollo 150g patatas 150ml agua 150g manzana	Perrito caliente 50g salchicha 40g pan 30 salsa 10g pepinillos 150ml agua 120g yogur

