

	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
ALMORZO	200ml leite 30g pan integral 30g tomate 1 ovo 120g mazá	200ml leite 30g cereais 30g tomate 1 ovo 90g plátano	200ml leite 30g pan integral 40g queixo fresco 1 ovo 120g pera	200ml leite 30g pan integral 30g tomate 1 ovo 200g laranxa	200ml leite 30g pan integral 30g tomate 1 ovo 150g kiwi
MERENDA MAÑÁ	125g iogur natural	100g mandarina	30g froitos secos	90g plátano	50g barrita de proteínas
XANTAR	200g ensalada 150g polo á prancha 30g pan integral 150g laranxa	300g lentellas 30g pan integral 200g laranxa 100ml café	250g pasta cocida 150g pataca cocida 30g pan integral 125g iogur natural	250g arroz cocido 80g atún natural 30g pan integral 200ml leite	120g merluza 150g ensalada 30g pan integral 100ml café

MERENDA TARDE	200ml leite	80g biscoito chocolate	90g plátano	20g tortita de arroz	120g pera
CEA	100g tortilla francesa 120g pera	120g polo á prancha 125g iogur natural	200g ensalada 160g mango	200g verduras a prancha 60g uvas	200g crema cabaza 125g iogur natural