

| | IUNS | MARTES | MÉRCORES | XOVES | VENRES |
|----------------------|--|--|--|--|--|
| ALMORZO | Leite semidesnatado 200 ml + 40 g pan integral con tomate e aceite + 1 mandarina | Leite 200 ml + 1 rebanada pan integral 40 g con queixo fresco 30 g + 1 plátano | logur natural (125 g) con aveia (30 g) e froita (½ mazá) | Leite 200 ml + 40 g pan integral con tomate e xamón serrano 30 g | Leite 200 ml + bica caseira (60 g) + 1 pera |
| MERENDA MAÑÁ | 1 iogur natural (125 g) + 1 cullerada de noces | 1 puñado améndoas (20 g) | 1 mandarina | 1 iogur natural | 1 puñado noces (20 g) |
| XANTAR | Tortilla de patatas caseira (200 g) + ensalada de leituga e tomate (150 g) + pan integral 30 g | Lentellas con verduras (300 g) + ensalada pequena | Arroz integral (60 g en cru) con polo á prancha (120 g) e verduras salteadas (150 g) | Tortilla de patatas caseira (200 g) + ensalada verde (150 g) | Pasta integral (70 g en cru) con tomate natural e atún (80 g) + ensalada |
| MERENDA TARDE | 1 mazá | Bica caseira (60 g) + 1 vaso leite 150 ml | 1 tostada integral 30 g con crema de cacahuete | 1 onza chocolate negro 85 % (10 g) + 1 mazá | logur natural |
| CEA | Pescada á prancha (120 g) + brócoli cocido (150 g) + 1 kiwi | Tortilla francesa (2 ovos) + cabaciña á prancha (150 g) + 1 pera | Crema de verduras (250 g) + ovo cocido (1) + 1 kiwi | Salmón ao forno (120 g) + verduras asadas (150 g) + 1 mandarina | Puré de cabaza (250 g) + tortilla francesa (1 ovo) + 1 kiwi |

