

	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
ALMORZO	Leite semidesnatado (250 ml) Torradas de pan integral (60 g) con tomate e aceite (10 ml) 1 peza de froita (mazá, 150 g)	Leite (250 ml) Cereais integrais (40 g) 1 plátano (120 g)	logur natural (125 g) con avea (30 g) 1 pera (150 g)	Leite (250 ml) Torradas integrais (60 g) con marmelada (15 g)	Leite (250 ml) Pan integral (60 g) con crema de cacahuete (15 g) 1 plátano
MERENDA MAÑÁ	logur natural (125 g) 10 améndoas (15 g)	Bocadillo pequeno de queixo (60 g pan + 30 g queixo)	1 puñado de noces (20 g)	1 mazá (150g) 1 iogur (125g)	Macedonia (150 g)
XANTAR	Macarróns con tomate natural (80 g en cru) Polo ao forno (150 g) Ensalada (leituga 50 g + tomate 80 g) Pan (40 g)	Lasaña de carne (250 g) Ensalada mixta (100 g) Pan (40 g)	Fideuá con marisco (250 g) Ensalada verde Pan (40 g)	Albóndigas (150 g carne) Arroz branco (60 g en cru) Ensalada Pan (40 g)	Corn dogs (2 unidades ≈ 160 g) Patacas bravas (150 g) Ovo frito (1 unidade) Ensalada pequena Tiramisú (80 g)
MERENDA TARDE	Bocadillo pequeno de xamón (60 g pan + 30 g xamón)	Macedonia (200 g froita + 100 ml zumo laranxa)	Brownie de chocolate (80 g)	Rosquillas (2 pequenas ≈ 60 g)	Tarta de queixo (90 g)

CEA	Crema de verduras (300 ml) Tortilla francesa (2 ovos = 120 g) Pan integral (30 g)	Sopa de tomate (300 ml) Croquetas de xamón (4 unidades ≈ 120 g) Ensalada pequena	Tortilla de patacas (200 g) Ensalada de tomate Pan (30 g)	Caldo Galego (300 ml) Empanadillas (2 unidades ≈ 120 g)	Pizza (2 porcións ≈ 250 g) Ensalada verde
-----	---	--	---	--	--