

	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
ALMORZO	200ml de leite 12g de colacao 60g de galletas de avea	200ml de leite 12g de colacao 60g de galletas de avea	200ml de leite 12g de colacao 60g de galletas de avea	200ml de leite 12g de colacao 60g de galletas de avea	200ml de leite 12g de colacao 60g de galletas de avea
MERENDA MAÑÁ	100g de plátano	150g de mazá	30g de pan 30g de xamón serrano	90g de mandarina	150g de fresas
XANTAR	120g de macarrones 60g de carne picada 40g salsa de tomate	150g de lentellas cocidas 60g de verduras trituras 90g de croquetas de xamón	150g de salmón a prncha 100g de brocoli cocido	150g de carne de ternera asada 50g de zanahorias cocidas 50g de brocoli cocido	110g de ovos fritos 90g de patatas fritas 50g de chorizo frito
MERENDA TARDE	70g de noces 60g de tarta de queixo	30g de pan 30g de xamón cocido	50g de fresas 100g de plátano 70g de kiwi	30g de pan 30g de queixo	50g de fresas 90g de mazá 80g de pera

CEA	200g de puré de verduras	30g de pan 20g de queixo 20g de xamón cocido	200g de puré de verduras	70g de leituga 30g de noces 20g de fresas 10ml de vinagre 10ml de aceite	200g de puré de verduras
-----	--------------------------	--	--------------------------	--	--------------------------