

		MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
ALMORZO	240 ml leite 15 g colacao 50 g mandarina	240 ml leite 15 g colacao 50 g mandarina	240 ml leite 15 g colacao 50 g mandarina	240 ml leite 15 g colacao 50 g mandarina	240 ml leite 15 g colacao 50 g mandarina
MERENDA MAÑÁ	120 g mazá 50 g mandarina	150 g yogur 30 g nueces	150 g chocolate negro	200 g laranxa	50 g mandarina 150 g chocolate negro
XANTAR	200 g albóndigas e salsa 150 g patacas fritas 750 ml auga 100 g mandarinas	199 g polo 149 g patacas fritas 550 ml auga 119 g mazá	120g salmón 100g arroz 749 ml auga 100 g mandarinas	199 g polo 300 g leituga e pepino 550 ml auga 150 g kiwi	365 g espaguetti e salsa 750 ml auga 100 g mandarinas
MERENDA TARDE	200 ml leite 150 ml café	90 g plátano	200 ml leite 150 ml café	150 g cereixas	200 ml leite 150 ml café
CEA	100 g tortilla 150 g leituga e tomate 30 g pan 750 ml auga 100 g mandarinas	125 g pechuga pavo 200 g xudías e zanahorias 750 ml auga 120 g mazá	150 g sandwich (50 g pan, 52 g atún, 30 g tomate, 10 g lechuga) 750 ml auga 150 g kiwi	150 g puré patacas 750 ml auga 120 g mazá	150 g sandwich (50 g pan, 52 g atún, 30 g tomate, 10 g lechuga) 750 ml auga 150 g kiwi