

Gabriel Iglesias 3°C	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
ALMORZO	100ml de zume de naranja 125 gramos de iogur grego. 30gramos de pan tostado.	100ml zume de naranja 100ml leite sen lactosa 2 madalenas	100ml zume de laranxa 30g de galletas integrais	50ml de zume de laranxa 50 g de croissants	100g de pan tostado 25g tomate raído 67g de xamón ibérico 100ml de leite de coco
MERENDA MAÑÁ	40 gramos de tortas de millo	100g de creepes 50g de uvas	100g de granada	50g de mortadela 100ml de limonada	35 g de mazá 25ml de leite de vaca
XANTAR	500g de carne de croca 100g de pataca asada	250g de mexillóns ao vapor 200g de lubina 30g de pan integral	500g de menestra 80 g de raxo de polo	250g de sopa de polo 250g de cocido	500 g de patacas fritas con ovos fritos
MERENDA TARDE	100ml de batido de proteínas de fresa	200g de coquitos 50g de queixo	150 gramos de chourizo 150g de tortilla francesa	50 g de chocolate 20 g de abelás	150 g de palometas de millo
CEA	250g de spaghetti 100g de kiwis 25g de noces	500g de polbo a fería 25 g de iogur	300g de ensalada de pasta	300g de berenxena ao vapor 100g de salchichón	250g de costela de porco 100g de chourizo criollo 50g de grelos

