

	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
ALMORZO	200 ml leche 10 g ColaCao 30 g cereales	200 ml leche 10 g ColaCao 30 g cereales	200 ml leche 10 g ColaCao 30 g cereales	200 ml leche 10 g ColaCao 30 g cereales	200 ml leche 10 g ColaCao 40 g pan 30 g tomate rallado 30 g jamón serrano
MERENDA MAÑÁ	Chocolate (60 g) Manzana (150 g)	40 g pan 30 g jamón Mandarina (100 g)	Barrita energética (35 g) Plátano (120 g)	Bocadillo de queso 40 g pan 30 g queso Pera (150 g)	Chocolate (60 g) Naranja (150 g)
XANTAR	Lentellas con verduras Lentejas (250 g) Pataca cocida (50 g) Chourizo (20 g) Pan (40 g) 200ml de agua	Lasaña de atún e verduras (300 g) Pan (40 g) 200ml de agua	Albóndigas de ternera (180 g) Salsa de verduras (70 g) Pan (40 g) 200ml de agua	Crema de verduras (250 ml) Pan (40 g) 200ml de agua	Arroz con pollo ao curry Arroz cocido (150 g) Pechuga de pollo (100g) Pan (40 g) 200ml de agua
MERENDA TARDE	40 g pan 20 g nocilla Manzana (150 g)	Batido de plátano 200 ml leche 100 g plátano	Barrita energética (35 g) Pera (150 g)	Galletas caseras (40 g) Yogur natural (125 g)	Mandarina (100 g)
CEA	Tortilla francesa (2 huevos) Pan (40 g) Yogur (125 g)	Filete de pollo a la plancha (150 g) Patatas cocidas (150 g) Manzana(150 g)	60 g pan 60 g atún Yogur (125g)	Hamburguesa casera (150 g) Pan (40 g) Mandarina (50g)	60 g pan 30 g jamón 30 g queso Yogur (125 g)