

RECREOS SAUDABLES

- BOCATA DE TORTILLA DE PATACA (en 60gr de pan) + 1 PEZA DE FROITA

- **418.08 Kcal** / 11.20gr Pr / 61.04gr HCO / 12.87gr GT / 2.40gr AGS / 107mg COLEST
 - 71.36mg CALCIO / 2.55mg FERRO / 56.12mg MAGNESIO / 97.32mg FOSFORO
 - 0.26mg B1 / 0.24mg B2 / 4.67mg B3 / 0.50mg B6 / 60.39ug AC.FOL / 0.55ug B12
 31.96mg C / 87.96ug A / 0.47ug D

- BOCATA DE ATUN CON TOMATE (en 60gr de pan) + 1 PEZA DE FROITA

- **359.10 Kcal** / 19.26gr Pr / 49.02gr HCO / 8.10gr GT / 1.32gr AGS / 22.29mg COLEST
 - 67.52mg CALCIO / 2.40mg FERRO / 52.29mg MAGNESIO / 63.32mg FOSFORO
 - 0.21mg B1 / 0.17mg B2 / 12.74mg B3 / 0.47mg B6 / 45.05ug AC.FOL / 2.80ug B12
 23.91mg C / 117.04ug A / 2.73ug D

- BOCATA DE LOMBO CON TOMATE E LEITUGA (en 60gr de pan)

- **397.35 Kcal** / 17.63gr Pr / 32.67gr HCO / 21.02 GT / 8.06 AGS / 52.95mg COLEST
 - 46.77mg CALCIO / 2.59mg FERRO / 30.01mg MAGNESIO / 49.20mg FOSFORO
 - 0.67mg B1 / 0.21mg B2 / 7.74mg B3 / 0.37mg B6 / 26.76ug AC.FOL / 1.58ug B12
 11.78mg C / 73.70ug A / 0.75ug D

- BOCATA DE TORTILLA FRANCESA CON TOMATE + 1 IOGUR OU QUEIXO

- **401.84 Kcal** / 19.61gr Pr / 51.69gr HCO / 12.52gr GT / 4.85gr AGS / 259.75mg COLEST
 - 221.22mg CALCIO / 2.59mg FERRO / 42.15mg MAGNESIO / 115.20mg FOSFORO
 - 0.18mg B1 / 0.48mg B2 / 4.57mg B3 / 0.20mg B6 / 68.60ug AC.FOL / 1.47ug B12
 7.83mg C / 224.50ug A / 1.14ug D

- 18gr DE FRUTOS SECOS + 1 IOGUR + 1 ZUME

- **344.26 Kcal** / 10.66gr Pr / 38.89gr HCO / 15.35gr GT / 3.58gr AGS / 13.75mg COLEST
 - 206.72mg CALCIO / 1.07mg FERRO / 72.32mg MAGNESIO / 47.22mg FOSFORO
 - 0.17mg B1 / 0.31mg B2 / 1.89mg B3 / 0.20mg B6 / 65.71ug AC.FOL / 0.21ug B12
 62.52mg C / 41.17ug A / 0.06ug D

20 días	1,25	25 euros
19 días	1,25	23,75 euros
18 días	1,25	22,5 euros
17 días	1,25	21,25 euros
16 días	1,25	20 euros
15 días	1,25	18,75 euros
14 días	1,30	18,2 euros
13 días	1,30	16,9 euros
12 días	1,30	15,6 euros
11 días	1,30	14,3 euros
10 días	1,30	13 euros
9 días	1,30	11,7 euros
8 días	1,30	10,4 euros
7 días	1,30	9,1 euros
6 días	1,30	7,8 euros
5 días	1,30	6,5 euros
4 días	1,30	5,2 euros
3 días	1,30	3,9 euros
2 días	1,30	2,6 euros
1 días	1,30	1,3 euros

Exemplo:

Luns e mércores:

Opción 1: Bocadillo de atún con tomate + froita.

Opción 2: Bocadillo de tortilla de pataca + froita.

Martes e xoves:

Opción 1: Bocadillo de lombo con leituga e tomate.

Opción 2: Bocadillo de tortilla francesa con tomate e queixo ou iogur.

Venres:

Opción 1: Bocadillo segundo demanda semanal.

Opción 2: 18 gramos de froitos secos + 1 iogur + 1 zume (améndoas, abelás ou nozes)

