

ALMORZOS SAUDABLES

LUNS

FROITA



- Froitas variadas de tempada.
- Verduras e hortalizas: cenoria, pemento, tomate...
- Froitos secos e froita desecada(améndoas, cacahuetes, dátiles, pasas...)

MARTES

BOCADILLO



- Bocata ou sandwich de xamón, pavo, ovo, atún, vexetal...



MÉRCORES

FROITA



- Froitas variadas de tempada.
- Verduras e hortalizas: cenoria, pemento, tomate...
- Froitos secos e froita desecada(améndoas, cacahuetes, dátiles, pasas...)

XOVES

LÁCTEOS E CEREAIS



- Leite, logur natural ou de sabores, iogur kéfir.
- Queixo (fresco, Castilla, San Simón, Arzúa, bola...)
- Tortitas (millo, arroz..)
- Repostería **caseira** (bizcoito, magdalenas, freixós, galletas...)



VENRES

LIBRE

