

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
		1	2	3
			Froita logur con cereais e pexegos secos (2,5,7)	Froita Palitos de pan integrais con anacos de queixo (2,7)
6	7	8	9	10
Froita Pan integral (2)	Froita Tortitas e pexegos secos (5)	Froita Pan integral con hummus (2, 12)	Froita logur con cereais (2,7)	Froita Palitos de pan integrais con queixo de barra (2,7)
13	14	15	16	17
Froita Pan integral (2)	Froita Tortitas de millo	Froita Pan integral con chocolate 85% (2,10)	Froita logur con cereais e pexegos secos (2,5,7)	Froita Palitos de pan integrais con anacos de queixo (2,7)
20	21	22	23	24
Froita Pan integral (2)	Froita Tortitas e pexegos secos (5)	Froita Pan integral con hummus (2, 12)	Froita logur con cereais (2,7)	Froita Palitos de pan integrais con queixo de barra (2,7)
27	28	29	30	1
Froita Pan integral (2)	Froita Tortitas de millo	Froita Pan integral con chocolate 85% (2,10)	Froita logur con cereais e pexegos secos (2,5,7)	Froita Palitos de pan integrais con anacos de queixo (2,7)

* Terán prioridade a froita de tempada que se atope nun estado de maduración óptimo para o seu consumo.

** Pan, cereais e tortitas integrais

*** logur natural sen azucre nin edulcorantes

Natalia Hospido Dietista Nutricionista, Nº Col GA00110

