

1
2
3
4
5

LUNS	MARTES	MÉRCORES ↺ ↻	XOVES	VENRES
• Verduras con ovo e pasta integral (2,8)	• Verduras con fabas	• Verduras con pescada e patacas (9)	• Verduras con polo e arroz ECO	• Verduras con bacallau e patacas (9)
• Verduras con ovo e patacas (8)	• Verduras con garavanzos	• Verduras con rapante e pasta integral (2,9)	• Verduras con terneira e patacas	• Verduras con dourada e patacas (9)
• Verduras con ovo e arroz ECO (8)	• Verduras con lentellas	• Verduras con pescada e pasta integral (2,9)	• Verduras con polo e patacas	• Verduras con xarda e patacas (9)
• Verduras con ovo e pasta integral (2,8)	• Verduras con fabas	• Verduras con rapante e patacas (9)	• Verduras con porco e patacas	• Verduras con dourada e arroz ECO (9)
• Verduras con ovo e patacas (8)	• Verduras con lentellas	• Verduras con bacallau e patacas (9)	• Verduras con polo e pasta integral (2)	• Verduras con garavanzos

FASE 3: inclúese todos os alimentos presentes na fase 1 e 2, e ademais añádense novos. De xeito que:

PLATO FASE 3: Inclúese unha ou varias verduras da seguinte lista: **Cabaciña, cabaza, cebola, cenoria, pemento, alloporro, tomate, brócoli, coliflor, xudías verdes, repolo remolacha ou leituga.** Acompañado de **arroz, pasta, pataca ou pataca doce.** Inclúirase como fonte proteica un alimento dos que están presentes nesta lista: **Porco, pavo, polo, terneira, bacallau, rapante, pescada, dourada, choupa, xarda, chicharos, fabas, garavanzos, ovos ou lentellas.** Que ven indicado cada día o que corresponde.

FROITA FASE 3: Priorízase o produto que esté en mellor punto de maduración. Podendo ofrecerse: **Mazá, pera, melón, sandía, nectarina, pexego ou plátano.**