

|   | LUNS                                      | MARTES                   | MÉRCORES                                      | XOVES                                    | VENRES                                 |
|---|-------------------------------------------|--------------------------|-----------------------------------------------|------------------------------------------|----------------------------------------|
| 1 | • Verduras con ovo e pasta integral (2,8) | • Verduras con lentellas | • Verduras con pescada e patacas (9)          | • Verduras con polo e arroz ECO          | • Verduras con bacallau e patacas (9)  |
| 2 | • Verduras con ovo e patacas (8)          | • Verduras con lentellas | • Verduras con rapante e pasta integral (2,9) | • Verduras con porco e patacas           | • Verduras con pescada e patacas (9)   |
| 3 | • 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 bacallau e patacas (9)  |
| 4 | • Verduras con ovo e pasta integral (2,8) | • Verduras con lentellas | • Verduras con rapante e patacas (9)          | • Verduras con porco e patacas           | • Verduras con pescada e arroz ECO (9) |
| 5 | • Verduras con ovo e patacas (8)          | • Verduras con lentellas | • Verduras con bacallau e patacas (9)         | • Verduras con polo e pasta integral (2) | • Verduras con lentellas               |

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

**PLATO FASE 2:** Inclúese unha ou varias verduras da seguinte lista: **Cabaciña, cabaza, cebola, cenoria, pemento, allo porro o tomate.** Acompañado de **arroz, pasta ou pataca**, que ven indicado cada día o que corresponde.

Incluírase como fonte proteica un alimento dos que están presentes nesta lista: **Porco, pavo, polo, bacallau, rapante, pescada, ovo ou lentellas**, que ven indicado cada día o que corresponde.

**FROITA FASE 2:** os mesmos alimentos que na fase 1.