

LÁCTEOS

- Vaso de Leche (200 mL) - 1 R
- Yogur natural (125g)- 0,5 R
- Yogur griego (125 g) - 0,5 R
- Queso - 0,5 R

CEREALES Y DERIVADOS

- Arroz blanco crudo (15 g) - 1 R
- Arroz integral hervido (160 g) - 4 R
- Lentejas (70 g en conserva) - 1 R
- Macarrones (90 g) - 2 R
- Garbanzos (70 g en conserva) - 1 R
- Cereales desayuno (15 g) - 1 R
- Galleta María (3 galletas) - 1 R
- Galleta Príncipe (3 galletas) - 4 R
- Oreo (3 galletas) - 2 R
- Huesitos (2 unidades) - 3 R
- Pan blanco (2 rebanadas, 20 g) - 1 R
- Pan centeno (1 rebanada, 20 g) - 1 R
- Pan molde (1 rebanada, 25 g) - 1 R
- Biscote (40g / 1 unidad) - 0,6 R
- Patata (65 g) - 1 R

FRUTA

- Aguacate (150 g) - 1 R
- Arándanos (100 g) - 1 R - Arándanos (20 g) - 0,25 R
- Frambuesas (150 g) - 1 R - Frambuesas (20 g) - 0,2 R
- Kiwi (100 g) - 1 R
- Mango (100 g) - 1 R - Mango (200 g) - 2 R
- Manzana (200 g) - 2 R
- Melocotón (200 g) - 2 R
- Naranja (200 g) - 2 R
- Pera (200 g) - 2 R
- PLátano (120 g) - 2 R - PLátano (50 g) - 1 R
- Sandía (200 g) - 1 R
- Uva (1 racimo) - 1 R
- Fresón (1 unidad) - 0,2 R

HORTALIZAS

- Lechuga (150 g) - 0,5 R
- Pepino (300 g) - 1 R
- Pepino (150 g) - 0,5 R
- Pimiento rojo/verde (150 g) - 0,5 R

- Tomate (150 g) - 0,5 R
- Zanahoria (70 g) - 0,5 R - Zanahoria (150 g) - 1 R
- Berenjena (150 g) - 0,5 R - Berenjena (300 g) - 1 R
- Calabacín (150 g) - 0,5 R
- Calabacín (300 g) - 1 R
- Cebolla (150 g) - 1 R - Cebolla (75 g) - 0,5 R
- Brócoli (300 g) - 1 R - Brócoli (150 g) - 0,5 R
- Alcachofa (150 g) - 0,5 R

FRUTOS SECOS

- Almendras (20 g) - 0,1 R
- Avellanas (20 g) - 0,1 R
- Pistachos (20 g) - 0,2 R
- Nueces (20 g) - 0 R

OTROS

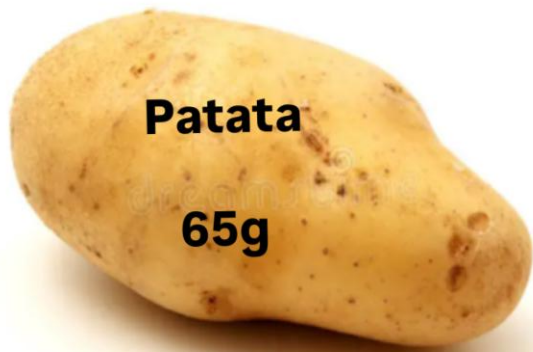
- Chocolate negro (30 g) - 1 R
- Cruasán (20 g) - 1 R
- Donut (60 g) - 1 R
- Golosinas (20 g) - 1 R
- Zumo de naranja (200 mL) - 2 R
- Bebida de cacao (vaso 200 mL) - 2 R
- Natillas (1 unidad 125 mL) - 2,5 R
- Patatas fritas (60 g) - 2 R
- Magdalena (50 g, 1 unidad) - 1 R
- Biscote (10g -1 unidad) - 0,6 R
- Bebida cacao (vaso 200 mL) - 2 R
- Cereales desayuno (15 g) - 1 R
- Lentejas conserva (70 g) - 1 R
- Macarrones (70 g) - 2 R
- Garbanzos en conserva (70 g) - 1 R
- Natillas (1 unidad - 125 g) - 2,5 R
- Yogur griego (125g - 1 unidad) - 0,5 R
- Patatas fritas (160 g) - 2 R
- Magdalena (50 g) - 2 R

PROTEÍNAS (0 R)

- Merluza
- Salmón
- Ternera
- Pollo
- Huevo

ALIMENTOS





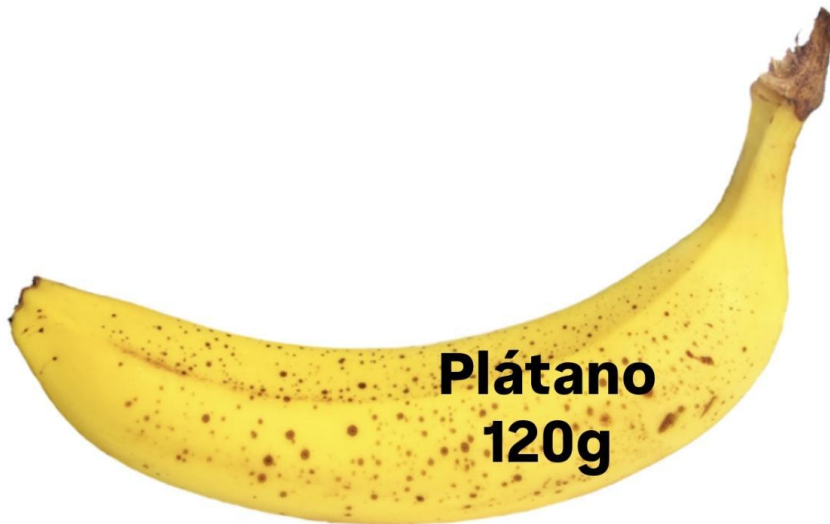
Patata

65g



Pera

200g



Plátano

120g



melocotón 200 g



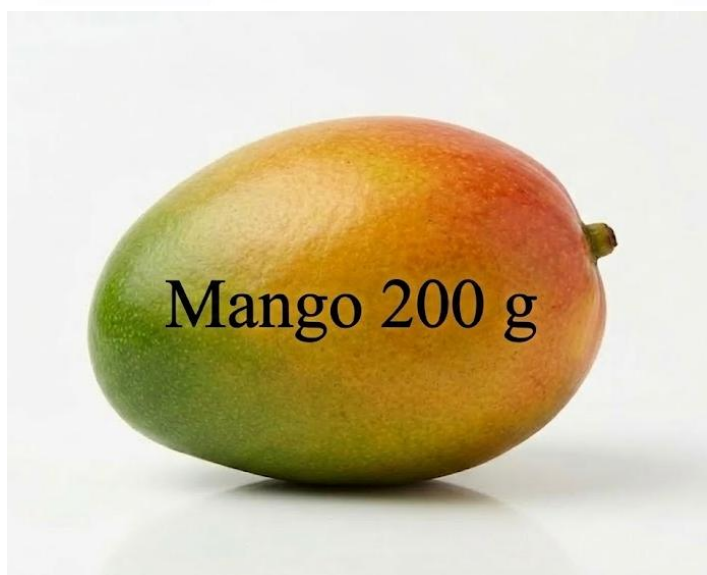
**Fresón
1 und**



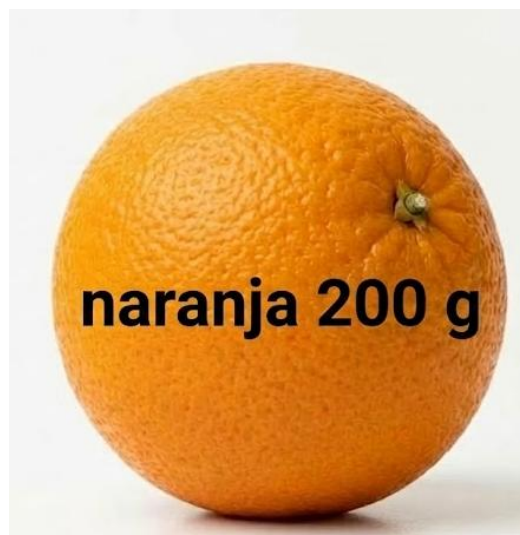
**Sandía
200g**



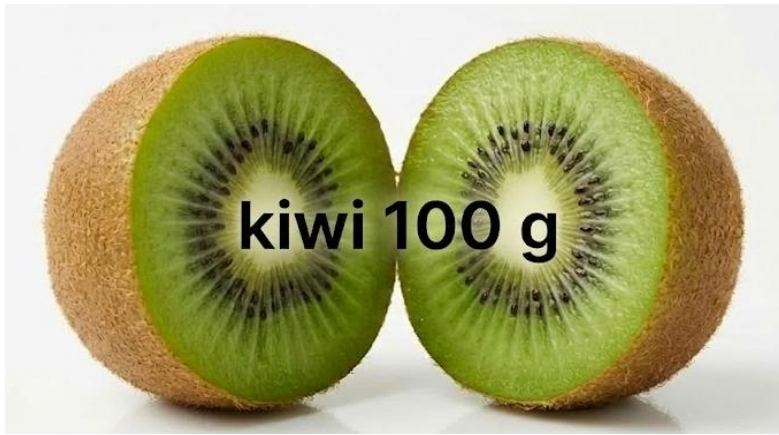
**Uva
12 und**



Mango 200 g



naranja 200 g



kiwi 100 g



manzana 200 g



200 ml

**Zumode
naranja**

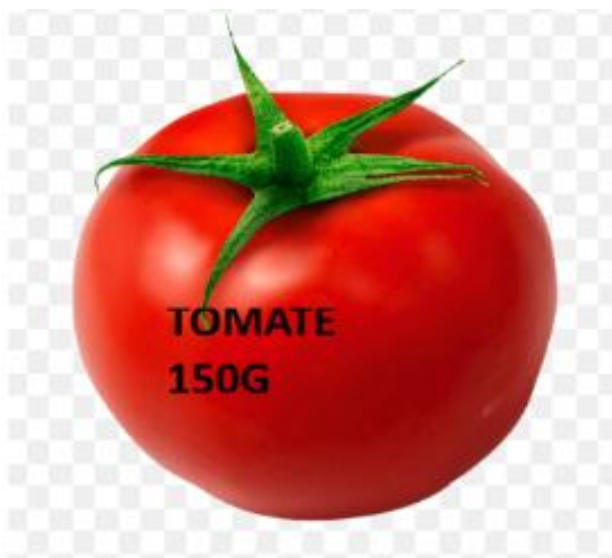


Arándanos 20 g





**LECHUGA
150G**



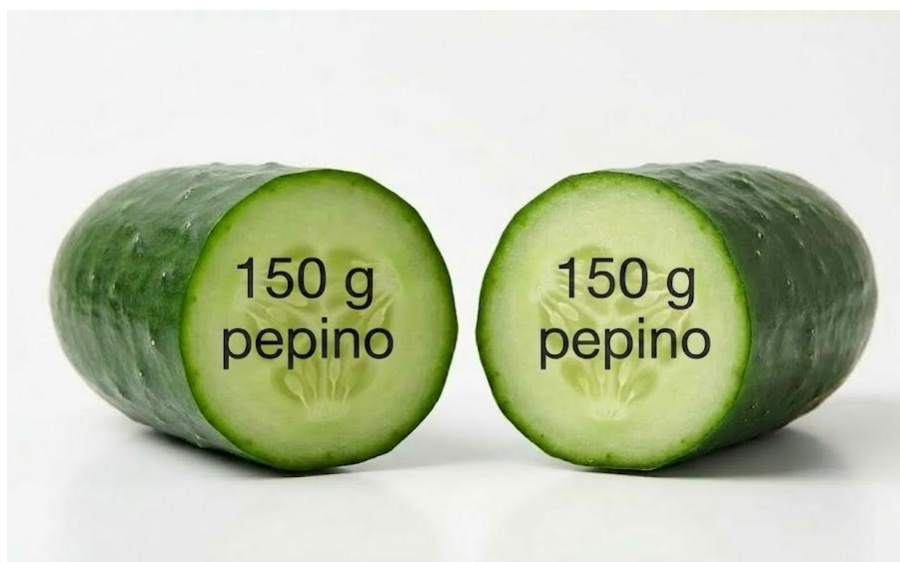
**TOMATE
150G**



ZANAHORIA 70 G



BERENJENA 150 G



**150 g
pepino**

**150 g
pepino**



almendras
20 g



pistachos
20 g



avellanas
20 g



nueces
20 g



CALABACÍN 150 G



**ALCACHOFA
150G**



**CEBOLLA
150G**



BRÓCOLI 300G



DONUT

60 g



GOLOSINAS

20 g



Rodaja de salmón

200 g



Pechuga de pollo

200 g



**Filete de merluza
200 g**



**Huevo
55g**



**Filete de ternera
100 g**



**arroz blanco
crudo 15 g**



**arroz integral
hervido 160 g**





GARBANZOS
70G



125 ml
Danette

Natilla
Chocolate



Patatas fritas
60g



Magdalena
50g

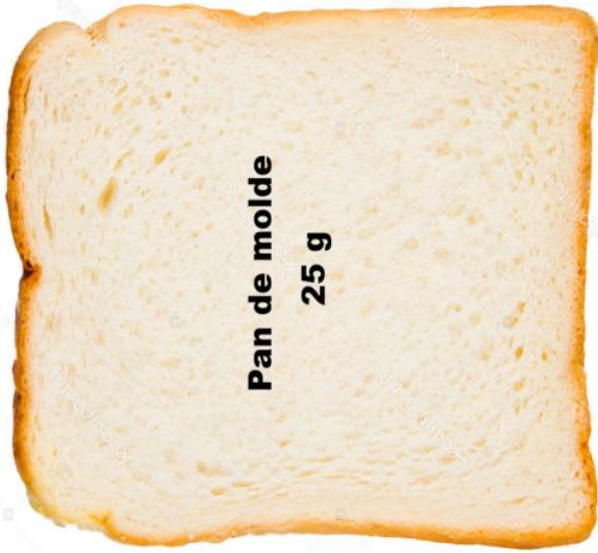




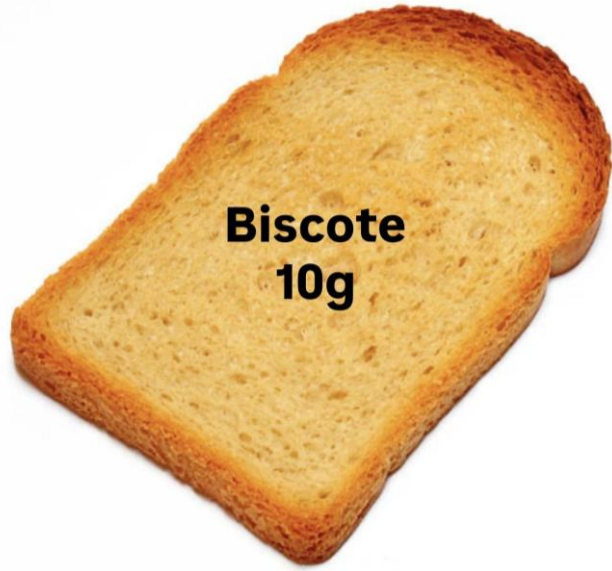
**Galletas tipo Príncipe
(3 und)**



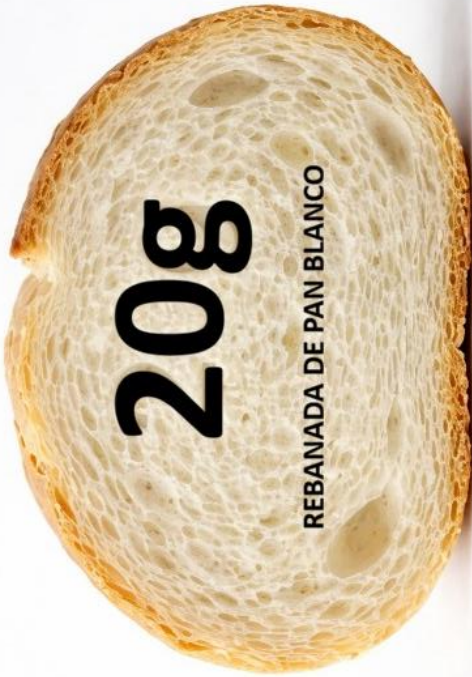
**Galletas
Oreo
(3 unidades)**



**Pan de molde
25 g**



**Biscote
10g**



20g

REBANADA DE PAN BLANCO



20g

REBANADA PAN DE CENTENO



**Galleta tipo María
(3 unidades)**

1
RACIÓN

0,5
RACIONES

≥ 2
RACIONES

Casi libre
< 0,5
Raciones

0
RACIONES