



<http://www.botanical-online.com/alimentos/menus/menussemanales.htm>

MENU PARA NIÑOS/NIÑAS DE 1 A 3 AÑOS- SEGUNDO DÍA, MARTES	
Comida	Platos
Desayuno	- 100ml (1 vaso) de leche entera con 30g de cereales (sin azúcares ni grasas saturadas añadidas) - 100ml de zumo de manzana
Media mañana	- 1 tostada de pan de molde (sin grasas saturadas añadidas) - 2 lonchas de queso blando - 1 vaso de leche entera(100ml)
Almuerzo	- Crema de zanahoria y patata con 100ml (1 vaso) de leche entera - 40g de soja hervida y cebolla (chafada con el tenedor) - Medio plátano en rodajas (sin hilos, ni el corazón)
Merienda	- 1 yogur natural con levadura de cerveza
Cena	- 40g de macarrones con 150g verduritas - Ensalada de 20g de escarola con dados (40g) de tofu - 1 mandarina
Recena	- 100ml (1 vaso)leche entera
Consejos	- 15g de aceite al día - 0,9-1,2 litros de agua al día