



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

MENU PARA CHICOS ADOLESCENTES - PRIMER DÍA, LUNES	
Comida	Platos
Desayuno	- 2 yogures naturales con 20g (2cucharadas) de levadura de cerveza y 40g de cereales integrales
Media mañana	- Bocado con 50g de pan de cereales con 60g de queso fresco con 5g de aceite -200ml de zumo de uva y piña
Almuerzo	- 250g de alcachofas al horno - 250g de patata con 80g de guisantes - 60g de ensalada de cebolla y 40g de maíz - 200g de cítricos (2 mandarinas grandes) - 20g de aceite
Merienda	- 2 yogures enteros con 3 galletas integrales y (4u) nueces - Infusión de maría luisa
Cena	- 80g de arroz integral con 80g de lentejas y 200g de pimiento rojo al horno - Ensalada de 80g de tomate con 4 aceitunas - 1 postre de soja - 20g de aceite
Recena	100ml (1vaso pequeño) de leche entera enriquecida con calcio
Consejos	- 20g de aceite al día - 1,2-1,9 litros de agua al día * En la web se pueden consultar características de los alimentos y preparación de los mismos