



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

<b>MENU PARA CHICOS ADOLESCENTES - SEGUNDO DÍA, MARTES</b>	
<b>Comida</b>	<b>Platos</b>
<b>Desayuno</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- 250ml (1vaso) de leche entera enriquecida con calcio con 20g (2c.) de levadura de cerveza</li><li>- 4 biscotes integrales con 5g de aceite</li></ul>
<b>Media mañana</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Bocado con 50g de pan de centeno con 35g de queso curado con 5g de aceite - 1 té verde</li></ul>
<b>Almuerzo</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- 200g de berenjena rellena de 80g de tofu.- Puré de 250g de boniato con ensalada de 30g de escarola, 10g de alga wakame y 20g de brotes de soja</li><li>- 200g de fruta (Manzana al horno grande)</li><li>- 20g de aceite</li></ul>
<b>Merienda</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- 2 yogures de sabores con 3 cucharadas de muesli y 20g de almendras troceadas</li><li>- 200g de cítricos (1 naranja grande)</li></ul>
<b>Cena</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- 200g de acelgas salteadas con 60g de puerros y 1 huevo duro picado</li><li>- 80g de pasta de espirales con 60g de tomate rallado (crudo) y orégano</li><li>- 1 yogur natural</li><li>- 15g de aceite</li></ul>
<b>Recena</b>	1 postre de soja
<b>Consejos</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- 20g de aceite al día</li><li>- 1,2-1,9 litros de agua al día</li><li>* En la web se pueden consultar características de los alimentos y preparación de los mismos</li></ul>