



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

<b>MENU PARA CHICOS ADOLESCENTES - QUINTO DÍA, VIERNES</b>	
<b>Comida</b>	<b>Platos</b>
<b>Desayuno</b>	- 2 yogures naturales con 20g (2c.) de levadura de cerveza y 4 biscotes integrales con 5g de aceite
<b>Media mañana</b>	- Bocado con 50g de pan de cereales, con 40g de tofu y 5g de aceite - 200ml de zumo de mango
<b>Almuerzo</b>	- 200g de judías tiernas con 250g de patata hervida  - 80g de tempeh con ensalada de 30g de rúcula, 60g de cebolla tierna y 20g de parmesano  - 200g de fruta (1 Plátano y un puñado de uvas)  - 20g de aceite
<b>Merienda</b>	- 1 yogur natural mezclado con 60g de mascarpone y 20g de nueces de macadamia con 1 tostada pequeña  - Infusión de melisa
<b>Cena</b>	- 300ml de crema de zanahoria y cebolla  - Filete de seitán plancha con ensalada con 80g de quinoa, con 30g de lechuga y 60g de pimiento  - 1 yogur de sabores  - 15g de aceite
<b>Recena</b>	- 1 postre de soja
<b>Consejos</b>	- 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