



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

<b>MENU PARA NIÑOS/NIÑAS DE 1 A 3 AÑOS- TERCER DÍA, MIÉRCOLES</b>	
<b>Comida</b>	<b>Platos</b>
<b>Desayuno</b>	- 150ml (1 vaso)leche entera con 1/2 tostada de pan de molde(sin grasas saturadas añadidas)
<b>Media mañana</b>	Papilla de cereales con150ml leche entera con 40g de cereales 100ml de zumo de uva
<b>Almuerzo</b>	- (40g) Arroz blanco con 20g de queso tierno rallado y (40g) seitán a trocitos - Ensalada de lechuga (20g) (cortada pequeña) - Media naranja
<b>Merienda</b>	1 yogur natural con levadura de cerveza
<b>Cena</b>	- Sopa de (30g) fideos y (40g) garbanzos - (100g) Judías tiernas con ensalada de(40g) tomate rallado - Compota de pera
<b>Recena</b>	- 100ml (1 vaso)leche entera
<b>Consejos</b>	- 15g de aceite al día  - 0,9-1,2 litros de agua al día

© botanical-online.com. Para uso personal. Prohibida su reproducción en cualquier medio.