



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

| MENU PARA NIÑOS/NIÑAS DE 1 A 3 AÑOS- QUINTO DÍA , VIERNES | |
|--|---|
| Comida | Platos |
| Desayuno | <ul style="list-style-type: none">- 100ml (1 vaso)de leche entera con 30g de cereales (sin azúcares ni grasas saturadas añadidas)- 100ml de zumo de naranja |
| Media mañana | <ul style="list-style-type: none">- 1 tostada de pan de molde(sin grasas saturadas añadidas)- 2 lonchas de queso blando- 1 vaso de leche entera(100ml) |
| Almuerzo | <ul style="list-style-type: none">- Ensalada tibia de judías blancas con verduritas- Pasta de espirales con berenjena- Media pera |
| Merienda | <ul style="list-style-type: none">- 1 yogur natural con levadura de cerveza |
| Cena | <ul style="list-style-type: none">- (200g) Crema de calabaza y patata con 100ml (1 vaso) de leche entera y (40g) de habas baby- Ensalada de tomate y zanahoria rallada(60g)- Medio plátano (sin hilos, ni el corazón) |
| Recena | <ul style="list-style-type: none">- 100ml (1 vaso)leche entera |
| Consejos | <ul style="list-style-type: none">- 15g de aceite al día- 0,9-1,2 litros de agua al día- En la web se puede consultar como preparar algunos platos y las propiedades de los ingredientes |