



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

MENU PARA NIÑOS/NIÑAS DE 4 A 7 AÑOS- SÉPTIMO DÍA , DOMINGO	
Comida	Platos
Desayuno	- 200ml (1 vaso) leche entera con 40g de cereales (sin azúcares ni grasas saturadas añadidas) - 150ml de zumo de uva
Media mañana	- Bocado de 40g de pan con 20g de queso fresco - 150ml de zumo de mango
Almuerzo	- 200ml de vichissoise y 80 g de patata - 50g de lentejas salteadas con 80g de champiñones - 1 manzana mediana al horno
Merienda	- 1 yogur natural con levadura de cerveza
Cena	- Crema de verduras y 30g de pasta de estrellas - Ensalada de 20g de endibias y una tortilla de 1 huevo con cebolla - 1 yogur natural
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