



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

MENU PARA NIÑOS/NIÑAS DE 4 A 7 AÑOS- SEGUNDO DÍA , MARTES	
Comida	Platos
Desayuno	- 200ml (1 vaso) de leche entera con 40g de cereales (sin azúcares ni grasas saturadas añadidas) - 150ml de zumo de pera
Media mañana	- 1 tostada de pan de molde(sin grasas saturadas añadidas) - 1 yogur natural
Almuerzo	- Ensalada de 100g de tomate - 50g garbanzos con 50g de arroz - 1 plátano en rodajas (sin hilos, ni el corazón)
Merienda	- 1 yogur natural con un biscote - 20g de almendras
Cena	- 200g de espinacas - 30g de pasta con 1 huevo y 20g de queso fresco
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