



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

MENU PARA NIÑOS/NIÑAS DE 4 A 7 AÑOS- SEXTO DÍA , SÁBADO	
Comida	Platos
Desayuno	- 200ml (1 vaso)de leche entera con 1 tostada de pan de molde(sin grasas saturadas añadidas)
Media mañana	- 1tostada de pan de molde(sin grasas saturadas añadidas) con 1 quesito - 150ml de zumo de naranja
Almuerzo	- Ensalada de 50g de pasta con 100g de tomate, cebolla escarola y zanahoria. - 200ml de crema de zanahoria con 1 clara de huevo - 100g de uvas negras peladas y sin huesos
Merienda	- 1 yogur natural con un biscote - 20g de avellanas
Cena	- 100g de ensalada variada - Sopa de miso con verduras y 30g arroz integral - 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