



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

MENU PARA NIÑOS/NIÑAS DE 7 A 12 AÑOS- SEXTO DÍA , SÁBADO	
Comida	Platos
Desayuno	- 200ml leche entera con 1 tostada
Media mañana	- Batido de 150g de melocotón con 1 yogur natural y 20g de piñones
Almuerzo	- Rissotto con 50g de arroz y 100g de setas variadas con parmesano rallado - Pinchitos de tempeh con ensalada de endibias - 150g de nectarina
Merienda	- Bocadillo con 50g de pan integral y 15g de mermelada - 1 infusión de salvia
Cena	- Sopa de miso con 200g de verduras y 40g de pasta maravilla - Ensalada de 100g de tomate - 1 Postre de soja
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