



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

<b>MENU PARA CHICOS ADOLESCENTES - SÉPTIMO DÍA, DOMINGO</b>	
<b>Comida</b>	<b>Platos</b>
<b>Desayuno</b>	- 2 yogures naturales con 20g (2c.) de levadura de cerveza - 40g de cereales integrales
<b>Media mañana</b>	- Tostadas (50g de pan) con membrillo casero - Batido de 200ml de zumo de maracuyá con 100ml de leche entera enriquecida con calcio
<b>Almuerzo</b>	- 250g de espinacas con 20g de piñones  - Pastel tricolor de 200g de patata y boniato, y 80g de lentejas con ensalada de 20g de berros y 40g de alcachofas  - 200g de fruta (melocotón en almíbar sin azúcares añadidos)  - 25g de aceite
<b>Merienda</b>	- 2 postres de soja de vainilla o chocolate y 3 galletas integrales - Infusión de anís
<b>Cena</b>	- 200ml de sopa de verduras con 80g de fideos  - 80g de dados de tempeh con ensalada de 100g de zanahoria - 1 yogur natural  - 20g de aceite
<b>Recena</b>	- 100ml (1 vaso pequeño) de leche entera enriquecida con calcio
<b>Consejos</b>	- 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