



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

MENU PARA CHICOS ADOLESCENTES - CUARTO DÍA, JUEVES	
Comida	Platos
Desayuno	- 250ml (1vaso grande) de leche entera enriquecida con calcio, 20g (2c.) de levadura de cerveza y 40g de cereales integrales
Media mañana	- Bocado con 50g de pan blanco con 40g de queso de untar bajo en grasa y 20g de nueces troceadas, con 5g de aceite - Infusión de menta
Almuerzo	- 200g de calabacín a la plancha - Humus de 80g de garbanzos con 80g de arroz salvaje acompañado de ensalada de 100g de tomate y 20g de queso feta - 200g de fruta(melón) - 20g de aceite
Merienda	- 1 bol de 200g de fruta (1 pera grande) a trozos mezclada con 2 yogures naturales - 3 galletas integrales
Cena	- Ensalada de germinados con 20g de soja y alfalfa germinada, 20g de canónigos y 40g de pepino - Sopa de miso con 80g de pasta y 200g de verduras - 1 cuajada - 20g de aceite
Recena	- 100ml (1vaso pequeño) de leche entera enriquecida con calcio
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