



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

MENU PARA CHICOS ADOLESCENTES - TERCER DÍA, MIÉRCOLES	
Comida	Platos
Desayuno	- 2 yogures naturales con 20g (2c.) de levadura de cerveza con 2 tostadas con 5g de aceite
Media mañana	- Bocado con 50g de pan integral* con 20g de endibias y 20g de zanahoria rallada con 5g de aceite - 200ml de zumo de zanahoria, pera y limón
Almuerzo	- Ensalada de 45g de queso de cabra, con 20g de pistachos troceados, con 30g de lechugas mixtas y 40g de dados de pan tostados - Estofado de 80g de lentejas con 200g de verduras - 150g de fruta (2 kiwis) - 20g de aceite
Merienda	- 2 postres de soja naturales con 50g de granada, con 30g de cereales de maíz (tipo cornflakes) - 1 tila
Cena	- 200ml de crema de calabaza con 80g de arroz blanco - Ensalada de 80g judías tintas con 100g de cebolla, pimiento amarillo y verde - 1 yogur de sabores - 15g de aceite
Recena	- 1 yogur natural
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