



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

MENU PARA CHICOS ADOLESCENTES - SEXTO DÍA, SÁBADO	
Comida	Platos
Desayuno	- 250ml (1vaso grande) de leche entera enriquecida con calcio, con 20g (2c.) de levadura de cerveza - 2 tostadas con 5g de aceite
Media mañana	- Bocadillo con 50g de pan integral*, con 60g de queso fresco y 5g de aceite - Infusión de manzanilla
Almuerzo	- Ensalada de 80g de pasta con 40g de tomate y 60g de aguacate - 80g de soja hervida con 200g de brócoli al vapor - 200g de piña natural - 20g de aceite
Merienda	- 2 yogures naturales con 30g de muesli* y 3 higos secos - 200ml de zumo de naranja natural
Cena	- 100g de ensalada verde con un flan de 80g de arroz negro salvaje - Revoltijo de tortilla de 1 huevo con 200g de champiñones - Tarta de queso casera - 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