



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

<b>MENU PARA NIÑOS/NIÑAS DE 1 A 3 AÑOS- PRIMER DÍA, LUNES</b>	
<b>Comida</b>	<b>Platos</b>
<b>Desayuno</b>	- 100ml (1 vaso)leche entera con 3 galletas (sin azúcares ni grasas saturadas añadidas)
<b>Media mañana</b>	- Papilla de cereales con 100ml leche entera, con 40g de cereales y 20g de queso fresco - 100ml de zumo de naranja
<b>Almuerzo</b>	- Crema de (150g) calabacín con (30g) pasta - Puré de (40g) lentejas con (60g) tomate rallado sin pepitas - Fruta (media pera)
<b>Merienda</b>	- 1 yogur natural con levadura de cerveza
<b>Cena</b>	- Crema de (200g) espinacas con 100ml (1 vaso) de leche entera y 1 huevo duro triturado - Zanahoria rallada - Fruta (media manzana al horno)
<b>Recena</b>	- 100ml (1 vaso)leche entera
<b>Consejos</b>	- 15g de aceite al día  - 0,9-1,2 litros de agua al día

© botanical-online.com. Para uso personal. Prohibida su reproducción en cualquier medio.