



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

MENU PARA NIÑOS/NIÑAS DE 1 A 3 AÑOS- SÉPTIMO DÍA , DOMINGO	
Comida	Platos
Desayuno	- 100ml (1 vaso)leche entera con 30g de cereales (sin azúcares ni grasas saturadas añadidas)
Media mañana	- Papilla de cereales con100ml leche entera con 40g de cereales con 1 quesito - 100ml de zumo de uva
Almuerzo	- (100g) Fideos con brécol* - (40g) Tofu con (40g) tomate a dados - Yogur con trocitos de fruta
Merienda	- 1 yogur natural con levadura de cerveza
Cena	- (80g)Espárragos (cortados muy pequeños) - (200g) Crema de guisantes y(40g) boniato con 100ml (1 vaso)leche entera - 1 ciruela sin hueso
Recena	- 100ml (1 vaso)leche entera
Consejos	- 15g de aceite al día - 0,9-1,2 litros de agua al día - En la web se puede consultar como elaborar los platos marcados con un asterisco *

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