



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

MENU PARA NIÑOS/NIÑAS DE 1 A 3 AÑOS- CUARTO DÍA , JUEVES	
Comida	Platos
Desayuno	- 200ml (1 vaso) de leche entera con 3 galletas (sin azúcares ni grasas saturadas añadidas)
Media mañana	- Papilla de cereales con 100ml leche entera con 40g de cereales y 20g de queso fresco - 100ml de zumo de melocotón
Almuerzo	- Crema de patata y cebolla con 100ml (1 vaso) leche entera - Tortilla de 1 huevo con ensalada variada (cortada pequeña) - Media manzana roja
Merienda	- 1 yogur natural con levadura de cerveza
Cena	- (200g) Calabacines con zanahorias* - Flan de (30g) arroz con judías carillas (40g) - Zanahoria rallada(40g) - 1 mandarina
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 preparar los platos marcados con asterisco