



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

MENU PARA NIÑOS/NIÑAS DE 1 A 3 AÑOS- SEXTO DÍA , SÁBADO	
Comida	Platos
Desayuno	- 100ml (1 vaso)leche entera con 1/2 tostada de pan de molde(sin grasas saturadas añadidas)
Media mañana	- Papilla de cereales con 100ml leche entera con 40g de cereales 100ml de zumo de manzana
Almuerzo	- Crema de puerros con 100ml (1 vaso)leche entera y pasta de sopa - Seitán con cebolla dulce(cortada pequeña) - Melocotón en almíbar(sin azúcares añadidos)
Merienda	- 1 yogur natural con levadura de cerveza
Cena	- (200g) Sopa de miso con verduras - Ensalada de (30g) arroz con (30g) endibias (cortadas muy finas) - Macedonia
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 algunos platos y las propiedades de los ingredientes