



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

<b>MENU PARA NIÑOS/NIÑAS DE 4 A 7 AÑOS- PRIMER DÍA , LUNES</b>	
<b>Comida</b>	<b>Platos</b>
<b>Desayuno</b>	- 200ml (1 vaso)de leche entera con 3 biscotes (sin azúcares ni grasas saturadas añadidas)
<b>Media mañana</b>	- Bocado de 40g de pan con 20g de queso fresco - 150ml de zumo de naranja
<b>Almuerzo</b>	- 150g de judías verdes con 80g patata - 50g de tofu con ensalada de 60g de zanahoria - 1 manzana mediana
<b>Merienda</b>	- 1 yogur natural con levadura de cerveza
<b>Cena</b>	- 200g de berenjena al vapor - Crema de 50g de guisantes con 30g de arroz salvaje - 1 yogur natural
<b>Consejos</b>	- 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