



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

<b>MENU PARA NIÑOS/NIÑAS DE 4 A 7 AÑOS- SEXTO DÍA , SÁBADO</b>	
<b>Comida</b>	<b>Platos</b>
<b>Desayuno</b>	- 200ml (1 vaso)de leche entera con 1 tostada de pan de molde(sin grasas saturadas añadidas)
<b>Media mañana</b>	- 1tostada de pan de molde(sin grasas saturadas añadidas) con 1 quesito  - 150ml de zumo de naranja
<b>Almuerzo</b>	- Ensalada de 50g de pasta con 100g de tomate, cebolla escarola y zanahoria.  - 200ml de crema de zanahoria con 1 clara de huevo  - 100g de uvas negras peladas y sin huesos
<b>Merienda</b>	- 1 yogur natural con un biscote  - 20g de avellanas
<b>Cena</b>	- 100g de ensalada variada  - Sopa de miso con verduras y 30g arroz integral  - 20g de queso fresco
<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