



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

MENU PARA NIÑOS/NIÑAS DE 4 A 7 AÑOS- QUINTO DÍA , VIERNES	
Comida	Platos
Desayuno	- 200ml (1 vaso)de leche entera con 40g de cereales(sin azúcares ni grasas saturadas añadidas)
Media mañana	- Bocado de 40g de pan con 20g de queso fresco - 150ml de zumo de piña
Almuerzo	- 50g de arroz con verduritas (champiñones, cebolla, calabacín, espárragos) - 50g de soja hervida con zanahoria rallada - 100g de papaya
Merienda	- 1 yogur natural con levadura de cerveza
Cena	- 200ml de crema de calabaza y 45g de patata - Hamburguesa de 50g de seitán con ensalada de lechuga - 1 yogur natural
Consejos	- 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