



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

MENU PARA NIÑOS/NIÑAS DE 7 A 12 AÑOS- PRIMER DÍA , LUNES	
Comida	Platos
Desayuno	- 200ml leche entera con 4 biscotes
Media mañana	- Batido de 1 yogur natural con 20g almendras picadas - 150g de zumo de manzana
Almuerzo	- Ensalada con 100g de tomate con 200g de brócoli al vapor - 150g de patata y 60g de soja hervida - 1 naranja
Merienda	- Bocado con 50g de pan integral y 25g de queso fresco - 1 infusión de manzanilla
Cena	- Ensalada con 30g de lechuga - Salteado de 300g de acelgas con 40g de arroz integral, 60g de zanahoria y 1 huevo duro - 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