



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

<b>MENU PARA NIÑOS/NIÑAS DE 7 A 12 AÑOS- SÉPTIMO DÍA , DOMINGO</b>	
<b>Comida</b>	<b>Platos</b>
<b>Desayuno</b>	- 200ml leche entera con 40g cereales(sin azúcares añadidos)
<b>Media mañana</b>	- 150ml de zumo de mango con 50g de granada  - 1 yogur natural con 4 anacardos a trozos
<b>Almuerzo</b>	- Ensalada de 30g de canónigos y 60g de zanahoria - Fideos a la cazuela: 50g de fideos, 60g de judías blancas, 200g de pimiento rojo, verde y cebolla  - 150g de mango
<b>Merienda</b>	- Bocado vegetal con 50g de pan integral, 10g de escarola y 1 zanahoria pequeña rallada  - 1 infusión de manzanilla
<b>Cena</b>	- Espárragos verdes plancha con un flan de 40g de arroz salvaje - Tortilla de champiñones con ensalada de 80g de zanahoria a tiras - 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