



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

MENU PARA NIÑOS/NIÑAS DE 7 A 12 AÑOS- CUARTO DÍA , JUEVES	
Comida	Platos
Desayuno	- 200ml leche entera con 4 biscotes
Media mañana	- Batido de 150g de pera y 75g de uvas con 1 yogur natural
Almuerzo	- Ensalada de 150g boniato con 100g de tomatitos cherry - Salteado de 150g espinacas y 20g de piñones con base de 1 tortilla francesa de 1 huevo - 1 mandarina grande
Merienda	- Bocado con 50g de pan integral, 25g de queso fresco - 1 infusión de manzanilla
Cena	- Crema de puerros, con 50g de patata y 60g de tofu - Ensalada con 40g escarola, 60g de cebolla tierna - 1 Postre de soja
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