



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

<b>MENU PARA NIÑOS/NIÑAS DE 7 A 12 AÑOS- CUARTO DÍA , JUEVES</b>	
<b>Comida</b>	<b>Platos</b>
<b>Desayuno</b>	- 200ml leche entera con 4 biscotes
<b>Media mañana</b>	- Batido de 150g de pera y 75g de uvas con 1 yogur natural
<b>Almuerzo</b>	- 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
<b>Merienda</b>	- Bocado con 50g de pan integral, 25g de queso fresco  - 1 infusión de manzanilla
<b>Cena</b>	- Crema de puerros, con 50g de patata y 60g de tofu  - Ensalada con 40g escarola, 60g de cebolla tierna  - 1 Postre de soja
<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