



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

| <b>MENU PARA NIÑOS/NIÑAS DE 7 A 12 AÑOS- SEGUNDO DÍA , MARTES</b> |   |
|---|---|
| <b>Comida</b>   | <b>Platos</b>   |
| <b>Desayuno</b>   | - 200ml leche entera con 40g de cereales(sin azúcares añadidos)   |
| <b>Media mañana</b>   | - Batido de 1 yogur natural con 4 avellanas y 150g de plátano   |
| <b>Almuerzo</b>   | - 200g de verduras al horno<br><br>- Ensalada de 50g de arroz blanco y 60g de lentejas con 100g de lechuga, cebolla y pepino.<br><br>- 150g de kiwis (2u)         |
| <b>Merienda</b>   | Bocadillo con 50g de pan integral con 20g de tofu<br><br>- 1 infusión de María Luisa  |
| <b>Cena</b>   | - Crema de calabaza con 40g de pasta de estrellitas<br><br>- Ensalada con 30g berros, 40g de alcachofas y 40g de queso de cabra<br><br>- 1 Postre de soja         |
| <b>Consejos</b>   | - 20g de aceite al día<br><br>- 1,2-1,9 litros de agua al día<br><br>* En la web se pueden consultar características de los alimentos y preparación de los mismos |