



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

MENU PARA NIÑOS/NIÑAS DE 7 A 12 AÑOS- TERCER DÍA , MIÉRCOLES	
Comida	Platos
Desayuno	- 200ml leche entera con 1 tostada
Media mañana	- 1 yogur natural con 2 cucharadas de levadura de cerveza - 150ml de zumo de naranja
Almuerzo	- 200ml de sopa de verduras con 50g de fideos - Hamburguesa de 60g de seitán con ensalada de 80g de zanahoria, 20g de maíz y orégano - 150g de caqui
Merienda	- Bocado con 50g de pan integral y 20g de queso de untar bajo en grasa - 1 infusión de tomillo.
Cena	- Judías tiernas con 80g de patata - Ensalada con 40g de lechuga, 30g de brotes de soja y 10g de algas marinas - 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