



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

| MENU PARA NIÑOS/NIÑAS DE 7 A 12 AÑOS- SEXTO DÍA , SÁBADO | |
|---|---|
| Comida | Platos |
| Desayuno | - 200ml leche entera con 1 tostada |
| Media mañana | - Batido de 150g de melocotón con 1 yogur natural y 20g de piñones |
| Almuerzo | - Rissotto con 50g de arroz y 100g de setas variadas con parmesano rallado - Pinchitos de tempeh con ensalada de endibias - 150g de nectarina |
| Merienda | - Bocadillo con 50g de pan integral y 15g de mermelada - 1 infusión de salvia |
| Cena | - Sopa de miso con 200g de verduras y 40g de pasta maravilla - Ensalada de 100g de tomate - 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 |