



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

MENU PARA NIÑOS/NIÑAS DE 7 A 12 AÑOS- QUINTO DÍA , VIERNES	
Comida	Platos
Desayuno	- 200ml leche entera con 40g de cereales (sin azúcares añadidos)
Media mañana	- Batido de 150ml de zumo de maracuyá y 150g de piña y 20g de nueces
Almuerzo	- 50g de macarrones con 100g de tomate - 60g de garbanzos con 120g de berenjenas y 80g de cebolla - 1 Postre de soja
Merienda	- Bocado con 50g de pan integral, 10g de canónigos y 2 rodajas de tomate - 1 infusión de jengibre
Cena	- 200g de verduras y 60g de guisantes al vapor - Ensalada de 40g de arroz con 100g de zanahoria y pimiento - 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