



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

<b>MENU PARA NIÑOS/NIÑAS DE 4 A 7 AÑOS- CUARTO DÍA , JUEVES</b>	
<b>Comida</b>	<b>Platos</b>
<b>Desayuno</b>	- 200ml (1 vaso)leche entera con 4 biscotes (sin azúcares ni grasas saturadas añadidas)  - 150ml de zumo de melocotón
<b>Media mañana</b>	- 1tostada de pan de molde(sin grasas saturadas añadidas) con 20g de queso blando
<b>Almuerzo</b>	- 50g de macarrones con salsa de tomate  - 50g de tempeh con 100g espárragos verdes  - 100g de melón
<b>Merienda</b>	- 1 yogur natural con un biscote  - 20g de nueces (4u)
<b>Cena</b>	- 200g de acelgas hervidas con 45g de patata  - 50g de tofu con 80g de zanahoria rallada  - 1 cuajada
<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