



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

MENU PARA NIÑOS/NIÑAS DE 4 A 7 AÑOS- TERCER DÍA , MIÉRCOLES	
Comida	Platos
Desayuno	- 200ml (1 vaso)de leche entera con 1 tostada (sin grasas saturadas añadidas)
Media mañana	- Bocado de 40g de pan con 20g de queso fresco - 150ml de zumo de manzana
Almuerzo	- 200ml de crema de calabacín y 80 g de patata - 50g de judías blancas con ensalada de 60g de cebolla tierna - 1 melocotón mediano
Merienda	- 1 yogur natural con levadura de cerveza
Cena	- Caldo vegetal con 30g de pasta maravilla - 2 lonchas de queso - 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