

Menú semanal infantil para prevenir la obesidad en los niños

	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
DESAYUNO	Leche semidesnatada con cacao Galletas maría Zumo de naranja natural	Yogur natural Pan con quesitos y membrillo	Leche semidesnatada Cereales de desayuno Macedonia de kiwi y fresas	Batido de yogur y sandía Tostadas con queso fresco y miel	Leche semidesnatada con cacao Bocadillo de queso Compota de pera	Macedonia de fresas, plátano y yogur Pan de molde con mermelada	Leche semidesnatada con cacao Bizcocho casero Rodajas de piña
COMIDA	Patatas estofadas con verduras Muslitos de pollo al horno con champiñones Sandía	Ensalada con cítricos Lentejas estofadas con verduras y magra de cerdo Yogur natural	Cous-cous con verduritas Dorada a la plancha y rodajas de tomate natural Yogur natural	Picadillo de hortalizas Arroz con verdura y pollo Yogur natural	Ensalada griega Garbanzos con colas de gambas Melocotón	Espaguetis con tomate Brochetas de pollo y tiras de pepino aliñado Yogur natural	Dados de verduras y patata al horno Filete de ternera a la plancha Flan o natillas
MERIENDA	Bocadillo de jamón dulce y queso	Leche semidesnatada con galletas maría	Yogur y pan con mermelada	Leche semidesnatada y pan con membrillo	Yogur con copos de maíz	Leche semidesnatada y pan con chocolate	Yogur con galletas maría
CENA	Ensalada de tomate y zanahoria rallada Espirales con atún Yogur natural	Puré de calabacín y patata Huevo revuelto y hojas de lechuga Pera	Tostadas con tomate y atún Rollitos de jamón dulce y queso a la plancha Melón	Puré de patata gratinado Bacalao con verduras Kiwi	Judías verdes con patatas hervidas Huevo duro con mitades de tomate Yogur natural	Arroz tres delicias Papillote de pescado blanco Manzana	Ensalada de espárragos blancos y hortalizas Pan con queso Plátano