

## **Alimentación para niños con peso normal**

### **Desayuno:**

Batido de plátano con leche fortificada.

Pan integral con crema de cacahuete y plátano.

### **Merienda:**

Puré de aguacate con tostadas integrales.

Yogur con cereales integrales.

### **Comida:**

Sopa de lentejas con verduras.

Pollo asado con puré de papas y guisantes.

### **Cena:**

Ensalada de garbanzos con tomate, pepino y aderezo de yogur.

Pescado al horno con batatas asadas.