

MENÚ DIARIO Y SEMANAL DE 4-12 MESES DE EDAD- PADRES Y MADRES

MES DE VIDA/ DÍAS SEMANA	LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
	4-6 meses	Papilla de cereales sin gluten + leche de formula 	Arroz, cebolla, calabaza, calabacín, zanahoria, pollo/pavo	Papilla de cereales sin gluten + leche de formula 	Patata, cebolla, zanahoria, calabacín puerro, pollo/pavo	Papilla de cereales sin gluten + leche de formula 	Arroz, cebolla, calabaza, calabacín puerro, Pollo/pavo	Papilla de cereales sin gluten + leche de formula 	Patata, cebolla, zanahoria, calabacín puerro, Pollo/pavo	Papilla de cereales sin gluten + leche de formula
7-8 meses	1º- Arroz, calabaza, puerro, cebolla, calabacín, pollo		1º- Patata, tomate, puerro, zanahorias, cebolla, pescado blanco 		1º- Arroz, calabaza, zanahoria, calabacín, ternera		1º- Patata, zanahorias, cebolla, tomate, pescado blanco 		1º- Arroz, calabaza, puerro, berenjena, pollo/pavo	
9-10 meses	1º- Lentejas , cebolla, tomate, puerro, zanahoria, patata, arroz, aceite de oliva virgen 2º- Yogurt natural con leche de continuación 	1º- Patata, calabaza, puerro, judías verdes, cebolla, pescado blanco 	1º- Arroz, zanahoria, patata, guisantes, ternera 2º- Yogurt natural con leche de continuación 	1º- Patata, tomate, cebolla, zanahoria, arroz, pescado blanco 	1º- Arroz, Calabaza, puerro, berenjena, judías verdes, apio, pavo/pollo 2º- Yogurt natural con leche de continuación 					
10-12 meses	1º- Arroz / patata, verduras, lentejas/ alubias/ garbanzos 2º- Yogurt natural con leche de continuación 	1º- Patata, tomate, cebolla, pescado blanco 2º- Yogurt natural con leche de continuación 	1º- Arroz, zanahoria, guisantes, cebolla, ternera 2º- Yogurt natural con leche de continuación 	1º- Patata, Calabaza, puerro, judías verdes, cebolla, pescado blanco 	1º- Arroz, calabaza, puerro, berenjena, zanahoria, pollo/pavo 2º- Yogurt natural con leche de continuación 					

MERIENDAS (Purés)

MES	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
4-8 meses	<u>Fruta:</u> plátano, manzana, pera y zumo de naranja	<u>Fruta:</u> plátano, manzana, pera y zumo de naranja.	<u>Fruta:</u> plátano, manzana, pera y zumo de naranja.	<u>Fruta:</u> plátano, manzana, pera y zumo de naranja.	<u>Fruta:</u> plátano, manzana, pera y zumo de naranja
> 8 meses	Fruta variada y tostada de pan con gluten 	Fruta variada y yogurt natural 	Fruta variada y tostada de pan con gluten 	Fruta variada y yogurt natural. 	Fruta variada y tostada de pan con gluten