



# Menú semanal para bebés de 8 meses

recetas para  
**mi BEBE**

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Desayuno	 Leche materna/bibe <u>Papilla de arroz</u>	 Leche materna/bibe <u>Papilla de pan</u>	 Leche materna/bibe <u>Papilla de maicena</u>	 Leche materna/bibe <u>Papilla de sémola</u>	 Leche materna/bibe <u>Papilla de pan</u>	 Leche materna/bibe <u>Tortitas de avena y plátano</u>	 Leche materna/bibe <u>Tortitas con calabaza</u>
Media mañana	 Leche materna o biberón	 Leche materna o biberón	 Leche materna o biberón	 Leche materna o biberón	 Leche materna o biberón	 Leche materna o biberón	 Leche materna o biberón
Comida	 <u>Puré de verduras con pollo</u>	 <u>Puré de verduras con yema de huevo</u>	 <u>Puré de zanahoria y bacalao</u>	 <u>Albóndigas de arroz, pavo y verduras</u>	 <u>Puré de cocido con ternera</u>	 <u>Medallones de merluza al horno</u>	 <u>Falafel o albóndigas de garbanzos</u>
Merienda	 <u>Papilla de mango</u>	 <u>Papilla de multifrutas</u>	 <u>Papilla de plátano y manzana</u>	 <u>Papilla de plátano y aguacate</u>	 <u>Papilla de plátano y zumo de naranja</u>	 <u>Crema de arroz con kiwi</u>	 <u>Papilla de manzana y zanahoria</u>
Cena	 Leche materna o biberón	 Leche materna o biberón	 Leche materna o biberón	 Leche materna o biberón	 Leche materna o biberón	 Leche materna o biberón	 Leche materna o biberón

★ La leche debe ser su principal fuente de alimento hasta que cumpla 1 año.

★ La lactancia materna seguirá siendo siempre a demanda.

★ Ofrece siempre primero la leche y luego los alimentos sólidos.

★ Puedes darle los cereales en el desayuno o en la cena, como prefieras