



Menú semanal para bebés de 10 a 11 meses

recetas para
mi BEBE

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Desayuno	 Leche materna/bibe <u>Medio panecillo para bebés</u>	 Leche materna/bibe <u>Papilla de sémola (trigo o maíz)</u>	 Leche materna/bibe <u>Medio panecillo para bebés</u>	 Leche materna/bibe <u>Papilla de sémola (trigo o maíz)</u>	 Leche materna/bibe <u>Papilla de pan</u>	 Leche materna/bibe <u>Tortitas de avena y plátano</u>	 Leche materna/bibe <u>Galletas de avena y manzana</u>
Media mañana	 Leche materna/bibe o Yogur natural	 Leche materna/bibe o Yogur natural	 Leche materna/bibe o Yogur natural	 Leche materna/bibe o Yogur natural	 Leche materna/bibe o Yogur natural	 Leche materna/bibe o Yogur natural	 Leche materna/bibe o Yogur natural
Comida	 <u>Tortilla con verduras</u>	 <u>Albóndigas de pollo con calabaza</u>	 <u>Hamburguesa de salmón</u>	 <u>Sopa de pasta y verduras</u>	 <u>Hamburguesas fáciles de ternera</u>	 <u>Pasteles de patata y merluza</u>	 <u>Salteado de verduras</u>
Merienda	 <u>Papilla de plátano y aguacate</u>	 Yogur natural y trocitos de fruta	 <u>Papilla de plátano y manzana</u>	 Yogur natural y trocitos de fruta	 <u>Crema de arroz con kiwi</u>	 Yogur natural y trocitos de fruta	 <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.

★ Los cereales en el desayuno o en la cena, como prefieras.

★ Tu bebé ya debe acostumbrarse a masticar alimentos más sólidos.