



# Menú semanal para niños

recetas para  
**mi BEBE**

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Desayuno	 Leche entera Pan con aceite Fruta	 Leche entera Pan con aceite Fruta	 Leche entera Pan con aceite Fruta	 Leche entera Pan con aceite Fruta	 Leche entera Pan con aceite Fruta	 Leche entera <u>Tortitas de boniato</u>	 Leche entera <u>Galletas de almendra y manzana</u>
Media mañana	 Fruta o bocadillo de pan integral	 Fruta o bocadillo de pan integral	 Fruta o bocadillo de pan integral	 Fruta o bocadillo de pan integral	 Fruta o bocadillo de pan integral	 Fruta o bocadillo de pan integral	 Fruta o bocadillo de pan integral
Comida	 <u>Puré de espinacas</u> <u>Albóndigas con salsa de calabaza</u> Fruta	 <u>Lentejas con verduras</u> <u>Hamburguesa de salmón</u> Fruta	 <u>Menestra de verduras</u> <u>Hamburguesa de pollo</u> Fruta	 <u>Arroz a la campesina</u> <u>Medallones de rape</u> Fruta	 <u>Garbanzos con tomate</u> <u>Tortilla con calabacín</u> Fruta	 <u>Lasaña de ternera</u> Ensalada Fruta	 <u>Guiso de pavo con patatas</u> Ensalada Fruta
Merienda	 Yogur natural y frutos secos	 Yogur natural y frutos secos	 Yogur natural y frutos secos	 Yogur natural y frutos secos	 Yogur natural y frutos secos	 <u>Bizcocho de avena y plátano</u>	 <u>Bizcocho de avena y plátano</u>
Cena	 <u>Tortilla con verduras</u> Fruta y leche entera	 <u>Croquetas de calabaza y brócoli</u> Fruta y leche entera	 <u>Macarrones con verduras y tomate</u> Fruta y leche entera	 <u>Bolitas de brócoli, pollo y patata</u> Fruta y leche entera	 <u>Cuscús con pollo y verduras</u> Fruta y leche entera	 <u>Pizza casera con tomates cherry</u> Fruta y leche entera	 <u>Rollitos de calabacín y jamón cocido</u> Fruta y leche entera

★ Es importante adecuar la cantidad de comida a la edad del niño.

★ Uso de sal mínimo o moderado y es preferible la sal yodada.

★ El agua debe ser la bebida básica, tanto en las comidas como entre horas.

★ Es muy importante compartir las comidas con los niños, al menos una vez al día.