



Menú BLW para bebés de 7 meses

recetas para
mi BEBE

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Desayuno	 Leche materna/bibe <u>Tortitas de avena y plátano</u>	 Leche materna/bibe <u>Barritas de avena y manzana</u>	 Leche materna/bibe <u>Pan con hummus</u>	 Leche materna/bibe <u>Galletas de espelta</u>	 Leche materna/bibe <u>Pan con mousse de aguacate y cacao</u>	 Leche materna/bibe <u>Manzanas asadas</u>	 Leche materna/bibe <u>Tortitas con harina integral</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>Hamburguesas de pollo con aguacate</u> Fruta	 <u>Bocaditos de lenteja roja</u> Fruta	 <u>Hamburguesas de merluza y verduras</u> Fruta	 <u>Hamburguesas de garbanzos</u> Fruta	 <u>Salmón con patata</u> Fruta	 <u>Pasta con carne picada</u> Fruta	 <u>Tortilla de coliflor</u> Fruta
Merienda	 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
Cena	 Leche materna/bibe <u>Bolas de patata, garbanzos y arroz</u>	 Leche materna/bibe <u>Pasta con salsa de verduras</u>	 Leche materna/bibe <u>Tricolor de patata, brócoli y zanahoria</u>	 Leche materna/bibe <u>Bolas de arroz con calabacín</u>	 Leche materna/bibe <u>Nuggets de brócoli</u>	 Leche materna/bibe <u>Judías verdes rehogadas</u>	 Leche materna/bibe <u>Croquetas de calabaza y brócoli</u>
Noche	 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.

★ Si por las mañanas no tienes tiempo, pasa los sólidos a la merienda

★ Algunos bebés de 7 meses ya no hacen la toma nocturna y duermen del tirón