

MENÚ SEMANAL / NOVIEMBRE

www.martarivasrius.com

	DESAYUNO	COMIDA	CENA	SNACKS
LUNES	Tostadas con AOVE y tomate, medio plátano y leche	Lentejas + puré 1 (judías verdes, zanahoria y merluza))	Patata cocida + puré 2 (patatas, puerro, calabacín, berenjena) / Biberón (cada noche antes de dormir)	Media mañana: biberón + pan / Merienda puré con 2-3 + queso fresco
MARTES	Tostadas con AOVE y tomate, pera y leche	Pollo a la plancha + puré 1	Boniato al horno + puré 2	Biberón + pan / Puré fruta + yogur
MIÉRCOLES	Tostadas con AOVE y tomate, medio plátano y leche	Pasta con champiñones + puré 1	Pizza casera de verdura + puré 2	Biberón + pan / Puré fruta + fruta a trocitos
JUEVES	Tostadas con AOVE y tomate, higos y leche	Huevo cocido + puré 3 (ternera, zanahorias, calabacín y patata)	Sopa de pollo y pollo cocido	Biberón + pan / Puré fruta + yogur
VIERNES	Tostadas con AOVE y tomate, medio plátano y leche	Arroz + puré 3	Berenjena al horno + puré 4 (Calabaza y patata)	Biberón + pan / Puré fruta + queso fresco
SÁBADO	Tostadas con AOVE y tomate, pera y leche	Brócoli + puré 3	Tortilla francesa + puré 4	Biberón + pan / Puré fruta + fruta
DOMINGO	Tostadas con AOVE y tomate, medio plátano y leche	Merluza a la plancha + puré 3	Aguacate + puré 4	Biberón + pan / Puré fruta + yogur