

# MENÚ SEMANAL / NOVIEMBRE II

www.martarivasrius.com

	DESAYUNO	COMIDA	CENA	SNACKS
LUNES	Tostadas con AOVE y tomate, medio plátano y leche	<b>Solomillo con verduras + tortilla de patatas</b>	<b>Guisantes</b> + puré 1 (judías verdes, calabacín, patata y puerro) / Biberón (cada noche antes de dormir)	Media mañana: biberón + pan / Merienda puré con 2-3 + <b>queso fresco</b>
MARTES	Yogur casero, persimon y leche	<b>Puré de alubias con vegetales + Queso fresco</b>	<b>Hamburguesa casera de ternera</b> + puré 1	Biberón + <b>pan</b> / Puré fruta + <b>yogur</b>
MIÉRCOLES	Tostadas con AOVE y tomate, medio plátano y leche	<b>Verduras con pollo</b> + puré 1	<b>Croquetas de pollo + sopa de verduras con fideos</b>	Biberón + <b>pan</b> / Puré fruta + <b>fruta a trocitos</b>
JUEVES	Tostadas con AOVE y tomate, higos y leche	<b>Hummus de garbanzos</b> + puré 2 (zanahoria, patata, berenjena, calabacín)	<b>Merluza</b> + puré 2	Biberón + <b>pan</b> / Puré fruta + <b>yogur</b>
VIERNES	Galletas caseras sin azúcar, plátano y leche	<b>Arepas de maíz con pollo</b> + puré 2	<b>Pasta</b> + puré 3 (calabaza, calabacín, puerro y patata)	Biberón + <b>pan</b> / Puré fruta + <b>queso fresco</b>
SÁBADO	Tortitas sin azúcar, persimon y leche	<b>Comida según adultos</b>	<b>Tortilla francesa con queso tierno</b> + puré 3	Biberón + <b>pan</b> / Puré fruta + <b>fruta</b>
DOMINGO	Tostadas con AOVE y tomate, medio plátano y leche	<b>Comida según adultos</b>	<b>Brócoli al vapor + merluza a la plancha</b>	Biberón + <b>pan</b> / Puré fruta + <b>yogur</b>