

MENÚ SEMANAL / DICIEMBRE II

www.martarivasrius.com

	DESAYUNO	COMIDA	CENA	SNACKS
LUNES	Tortitas de trigo de sarraceno y cacao + caqui	Puré de lentejas con verduras y pollo	Huevo cocido + tomate troceado + puré 1 (puerro, patata, calabacín y ternera) / Biberón (cada noche antes de dormir)	Media mañana: biberón + pan / Merienda puré con 2-3 + queso fresco
MARTES	Tostadas con AOVE, tomate y queso fresco	Guiso de patatas con ternera y verduras	Hamburguesas caseras de ternera y puré 2 (berenjena, patata y merluza)	Biberón + pan / Puré fruta + yogur
MIÉRCOLES	Yogur con copos de avena y plátano	Espaguetis con pesto + puré 1	Pastel de coliflor y pollo	Biberón + pan / Puré fruta + fruta a trocitos
JUEVES	Tostadas con crema de cacahuete y plátano	Alubias rojas con tomate en puré	Lubina rellena al horno con patatas	Biberón + pan / Puré fruta + yogur
VIERNES	Tostadas con AOVE y pera	Risotto de setas saludable + puré 1	Falsa pizza de berenjenas + puré 2	Biberón + pan / Puré fruta + queso fresco
SÁBADO	Porridge de avena al horno	Comida según adultos	Espinacas y pollo a la plancha	Biberón + pan / Puré fruta + fruta
DOMINGO	Tortitas de plátano	Comida según adultos	Tostadas con humus + puré 2	Biberón + pan / Puré fruta + yogur