

MENÚ SEMANAL / DICIEMBRE I

www.martarivasrius.com

	DESAYUNO	COMIDA	CENA	SNACKS
LUNES	Yogur con copos de avena + caqui	Falafel + puré 1 (zanahoria, calabacín, puerro y patata)	Tostadas con paté de pimiento/ 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	Cous cous con verduras asadas	Pechugas de pollo al horno y puré 1	Biberón + pan / Puré fruta + yogur
MIÉRCOLES	Yogur con copos de avena y plátano	Arroz meloso + puré 1	Hamburguesas de merluza y brócoli al vapor	Biberón + pan / Puré fruta + fruta a trocitos
JUEVES	Tostadas con crema de cacahuete y plátano	Pastel de patata relleno de verdura	Tortilla de calabacín y boniato al horno	Biberón + pan / Puré fruta + yogur
VIERNES	Tostadas con AOVE y pera	Guisantes con zanahoria y cebolla	Pechuga de pollo a la plancha + puré 2 (calabaza, judías verdes y calabacín)	Biberón + pan / Puré fruta + queso fresco
SÁBADO	Porridge de avena al horno	Comida según adultos	Mini hamburguesas de ternera y sopa de verduras	Biberón + pan / Puré fruta + fruta
DOMINGO	Tortitas de plátano	Comida según adultos	Tortilla francesa con queso + puré 2	Biberón + pan / Puré fruta + yogur