

# MENÚ SEMANAL / NOVIEMBRE V

www.martarivasrius.com

	DESAYUNO	COMIDA	CENA	SNACKS
LUNES	Magdalenas caseras sin azúcar	<b>Hummus+</b> puré 1 (zanahoria, calabacín, puerro y pollo)	<b>Dorada al horno con patatas</b> + puré 2 (calabaza, judías verdes y berenjena) / Biberón (cada noche antes de dormir)	Media mañana: biberón + pan / Merienda puré con 2-3 + <b>queso fresco</b>
MARTES	Tostadas de AOVE, tomate , queso fresco y plátano	<b>Gratinado con bechamel vegetal</b> + fruta	<b>Berenjenas rellenas de cous cous</b>	Biberón + <b>pan</b> / Puré fruta + <b>yogur</b>
MIÉRCOLES	Tostadas con huevos revueltos y persimon	<b>Espaguetis con calabaza y guisantes+</b> puré 1	<b>Pechugas de pollo a la plancha</b> + puré 2	Biberón + <b>pan</b> / Puré fruta + <b>fruta a trocitos</b>
JUEVES	Bizcocho de avena y mandarinas	<b>Sopa y ensalada de patatas</b>	<b>Hamburguesas caseras de ternera</b> + puré 1	Biberón + <b>pan</b> / Puré fruta + <b>yogur</b>
VIERNES	Tostadas con AOVE, tomate y uvas	<b>Lentejas</b>	Merluza + puré 3 (cebolla, berenjena y pimiento rojo)	Biberón + <b>pan</b> / Puré fruta + <b>queso fresco</b>
SÁBADO	Tortitas sin azúcar y pera	<b>Comida según adultos</b>	<b>Crema de brócoli y pollo a la plancha</b>	Biberón + <b>pan</b> / Puré fruta + <b>fruta</b>
DOMINGO	Tostadas con AOVE, tomate y manzana	<b>Comida según adultos</b>	<b>Gofre de verduras</b>	Biberón + <b>pan</b> / Puré fruta + <b>yogur</b>