

MENÚ SEMANAL / SEPTIEMBRE

www.martarivasrius.com

	DESAYUNO	COMIDA	CENA	SNACKS
LUNES	Leche con cereales sin azúcares	Aguacate + puré 1 (pollo, puerro, patata y calabacín)	Boniato al vapor + puré 2 (berenjena, patata y zanahoria) / Biberón (cada noche antes de dormir)	Media mañana: biberón + pan / Merienda puré con 2-3 frutas más trozo de fruta a trocitos pequeños
MARTES	Leche con cereales sin azúcares	Boniato al vapor + puré 1	Yema de huevo + puré 2	Biberón + pan / Puré fruta + fruta
MIÉRCOLES	Leche con cereales sin azúcares	Arroz cocido + puré 1	Brócoli + puré 2	Biberón + pan / Puré fruta + fruta
JUEVES	Leche con cereales sin azúcares	Pechuga de pollo + puré 3 (ternera, pimiento rojo, puerro y patata)	Patata cocida + puré 4 (cebolla, calabaza, zanahoria y boniato)	Biberón + pan / Puré fruta + fruta
VIERNES	Leche con cereales sin azúcares	Calabacín al vapor + puré 3	Yema de huevo + puré 4	Biberón + pan / Puré fruta + fruta
SÁBADO	Leche con cereales sin azúcares	Pasta + puré 3	Merluza plancha + puré 4	Biberón + pan / Puré fruta + fruta
DOMINGO	Leche con cereales sin azúcares	Patata cocida + puré 3	Aguacate + puré 4	Biberón + pan / Puré fruta + fruta