

MENÚ SEMANA 1

	Lunes 4	Martes 5	Miércoles 6	Jueves 7	Viernes 8
Comida mayores	<p>Puré de zanahoria con patata</p> <p>Ternera guisada con setas</p> <p>Fresas</p>	<p>Lentejas con verduras</p> <p>Hamburguesa de salmón con lechuga</p> <p>Manzana</p>	<p>Judías verdes con sofrito de ajo y cebolla</p> <p>Filetes de pollo a la plancha con ensalada</p> <p>Yogur natural</p>	<p>Arroz integral con salsa de tomate</p> <p>Tortilla de calabacín</p> <p>Pera</p>	<p>Caparrones con verduras</p> <p>Merluza en salsa verde</p> <p>Piña</p>
Comida bebés	<p>Puré de zanahoria con patata y ternera</p> <p>Fresas</p>	<p>Crema de lentejas con verduras</p> <p>Manzana</p>	<p>Crema de judías verdes con pollo</p> <p>Yogur natural</p>	<p>Crema de calabacín con huevo y arroz</p> <p>Pera</p>	<p>Crema de caparrones con verduras</p> <p>Piña</p>
Merienda	<p>Bocadillo de jamón y queso con tomate</p>	<p>Macedonia de frutas con yogur natural y crema de cacahuete</p>	<p>Tostada de pan integral con aguacate + fresas</p>	<p>Yogur con copos de avena y compota de manzana casera</p>	<p>Bocadillo de atún con tomate natural</p>

MENÚ SEMANA 2

	Lunes 11	Martes 12	Miércoles 13	Jueves 14	Viernes 15
Comida mayores	<p>Brócoli con bechamel gratinado</p> <p>Filetes de lomo a la plancha con ensalada</p> <p>Yogur natural</p>	<p>Menestra de verduras</p> <p>Albóndigas de merluza con salsa de tomate</p> <p>Manzana</p>	<p>Crema de guisantes con jamón</p> <p>Pollo asado con lechuga</p> <p>Plátano</p>	<p>Macarrones con tomate, albahaca y huevo cocido</p> <p>Lenguado al horno con salsa de champiñones</p> <p>Kiwi</p>	
Comida bebés	<p>Crema de brócoli con pollo</p> <p>Yogur natural</p>	<p>Crema de verduras con merluza</p> <p>Manzana</p>	<p>Crema de guisantes con pollo</p> <p>Plátano</p>	<p>Crema de verduras con patata y lenguado</p> <p>Kiwi</p>	
Merienda	<p>Tostada de pan integral con pavo y aceite de oliva</p>	<p>Tostada de pan integral con queso y compota de frutos rojos</p>	<p>Yogur con copos de avena y fresas</p>	<p>Queso fresco con manzana, avellanas picadas y canela</p>	

MENÚ SEMANA 3

	Lunes 18	Martes 19	Miércoles 20	Jueves 21	Viernes 22
Comida mayores		<p>Lentejas con verduras</p> <p>Tortilla de espárragos</p> <p>Pera</p>	<p>Puré de calabaza con parmesano</p> <p>Carrilleras en salsa</p> <p>Yogur natural</p>	<p>Garbanzos con espinacas</p> <p>Hamburguesa de rape y merluza con salsa de tomate</p> <p>Kiwi</p>	<p>Cardo con patatas</p> <p>Pollo guisado con zanahoria</p> <p>Fresas</p>
Comida bebés		<p>Puré de patatas con verduras y pollo</p> <p>Pera</p>	<p>Puré de calabaza con carrillera</p> <p>Yogur natural</p>	<p>Puré de garbanzos con rape y merluza</p> <p>Kiwi</p>	<p>Puré de zanahoria con pollo</p> <p>Fresas</p>
Merienda		<p>Bocadillo de jamón con tomate</p>	<p>Tostada de pan integral con atún y aguacate</p>	<p>Queso fresco con manzana, avellanas picadas y canela</p>	<p>Bocadillo de pavo con queso</p>

MENÚ SEMANA 4

	Lunes 25	Martes 26	Miércoles 27	Jueves 28	Viernes 29
Comida mayores	<p>Menestra de verduras</p> <p>Hamburguesa de merluza con ensalada</p> <p>Manzana</p>	<p>Espirales con atún y queso</p> <p>Pavo a la plancha con champiñones</p> <p>Piña</p>	<p>Lentejas con verduras</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Yogur natural</p>	<p>Crema de verduras</p> <p>Nugets caseros de salmón al horno con ensalada</p> <p>Fresas</p>	<p>Ensalada de lechuga, tomate y bonito</p> <p>Paella de pollo y conejo</p> <p>Pera</p>
Comida bebés	<p>Crema de verduras con merluza</p> <p>Manzana</p>	<p>Crema de champiñones con pavo</p> <p>Piña</p>	<p>Puré de patata con huevo</p> <p>Yogur natural</p>	<p>Crema de verduras con pollo</p> <p>Fresas</p>	<p>Puré de verduras con pollo y arroz</p> <p>Pera</p>
Merienda	<p>Yogur natural con fresas y copos de avena</p>	<p>Tostada de pan integral con aguacate y tomate</p>	<p>Macedonia de frutas con crema de cacahuete</p>	<p>Tostada integral con humus y queso</p>	<p>Bocadillo de jamón con tomate</p>

coamialfaro