








SEMANTAL	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES 1
1º PLATO POSTRE	CREMA DE VERDURAS CON PAVO YOGURT DE INICIO  Kcal: 136; Prot: 8; Líp: 6; HC: 23	CREMA DE VERDURAS CON MERLUZA FRUTA TRITURADA  Kcal: 112; Prot: 9; Líp: 10; HC: 22	CREMA DE VERDURAS CON CORDERO YOGURT DE INICIO  Kcal: 147; Prot: 12; Líp: 10; HC: 20	CREMA DE VERDURAS CON TERNERA FRUTA TRITURADA Kcal: 123; Prot: 7; Líp: 8; HC: 19	CREMA DE VERDURAS CON POLLO YOGURT DE INICIO  Kcal: 135; Prot: 9; Líp: 7; HC: 20


RECOMENDACIONES GENERALES:

- **Bebés menores de 6 meses:** Alimentar preferiblemente con leche materna o fórmulas de inicio. En caso de ofrecer papillas: preferiblemente de frutas, cereales sin gluten a partir del (4º-5º mes).
- **Bebés de 6 meses a 8 meses:** Se mantiene ingesta mínima diaria de leche para mantener, más leche de continuación y se introduce alimentación complementaria con purés/cremas.
- **Verduras y hortalizas del tipo:** patata, calabacín, judías, calabaza, puerro, guisantes y zanahoria. (foliaceas a partir del 9º-11º mes).
- Yogur (con leche de continuación). Papillas con **fruta** madura.
- **Proteína Animal:** pollo y pavo inicialmente, después ternera y cordero. Introducción sólo de pescado blanco. Más aceite en pequeñas cantidades.
- Papillas de **cereales con gluten** en pequeñas cantidades (8º mes).
- **Bebés de 9 a 10 meses:** Se mantiene ingesta mínima diaria de leche para mantener más leche de continuación.
- Se le puede dar **galletas con cereales** caseras.
- **Verduras:** Introducción de coliflor, cebolla, nabo y tomate. Ofrecer **fruta** en trocitos pequeños.
- Se le puede ofrecer trocitos de **carne y pescado** para que mastique.
- **Lácteos** sólo con bífidos o lactobacilus.
- **Huevos** (sólo la yema)
- **Bebés de 11 a 12 meses:** Se mantiene ingesta mínima diaria de leche para mantener, más leche de continuación.
- Mantener papilla de **cereales** y los purés **menos triturados y más grumosos**.
- **Pescado azul** a partir del año y será 1 ración/semana.
- **Fruta y verdura** a diario.
- Ofrecer **quesito** en porciones pequeñas (ha de ser fabricado con leche de continuación).
- **Huevo** entero si acepta la yema.
- Introducción de **legumbres sin piel**.


VIERNES 8

CREMA DE VERDURAS CON POLLO
YOGURT DE INICIO 
Kcal: 134; Prot: 8; Líp: 7; HC: 22

VIERNES 15

CREMA DE VERDURAS CON POLLO
YOGURT DE INICIO 
Kcal: 134; Prot: 10; Líp: 8; HC: 18

VIERNES 22

CREMA DE VERDURAS CON POLLO
YOGURT DE INICIO 
Kcal: 134; Prot: 10; Líp: 8; HC: 18

VIERNES 29

CREMA DE VERDURAS CON POLLO
YOGURT DE INICIO
Kcal: 134; Prot: 8; Líp: 7; HC: 22

Las verduras que usamos en las cremas son: zanahoria, calabaza, calabacín y patatas. Usamos Aceite de oliva. Y no añadimos sal a los platos.

