



Menú semanal para bebés de 9 meses

recetas para
mi BEBE

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Desayuno	 Leche materna/bibe <u>Medio panecillo para bebés</u>	 Leche materna/bibe <u>Papilla de sémola (trigo o maíz)</u>	 Leche materna/bibe <u>Medio panecillo para bebés</u>	 Leche materna/bibe <u>Papilla de sémola (trigo o maíz)</u>	 Leche materna/bibe <u>Papilla de pan</u>	 Leche materna/bibe <u>Tortitas de avena y plátano</u>	 Leche materna/bibe <u>Gachas de arroz y calabaza</u>
Media mañana	 Leche materna/bibe o Yogur natural	 Leche materna/bibe o Yogur natural	 Leche materna/bibe o Yogur natural	 Leche materna/bibe o Yogur natural	 Leche materna/bibe o Yogur natural	 Leche materna/bibe o Yogur natural	 Leche materna/bibe o Yogur natural
Comida	 <u>Sopa de zanahoria y pollo</u>	 <u>Puré de lentejas rojas con verduras</u>	 <u>Puré de verduras con lenguado</u>	 <u>Sopa de arroz y pollo</u>	 <u>Mini tartar de ternera y quinoa</u>	 <u>Pasteles de patata y merluza</u>	 <u>Tortitas de patata y calabacín</u>
Merienda	 <u>Papilla de plátano y aguacate</u>	 Yogur natural y trocitos de fruta	 <u>Papilla de plátano y manzana</u>	 Yogur natural y trocitos de fruta	 <u>Crema de arroz con kiwi</u>	 Yogur natural y trocitos de fruta	 <u>Papilla de manzana y zanahoria</u>
Cena	 Leche materna o biberón	 Leche materna o biberón	 Leche materna o biberón	 Leche materna o biberón	 Leche materna o biberón	 Leche materna o biberón	 Leche materna o biberón

★ La leche debe ser su principal fuente de alimento hasta que cumpla 1 año.

★ La lactancia materna seguirá siendo siempre a demanda.

★ Los cereales en el desayuno o en la cena, como prefieras

★ Ajusta las texturas a la capacidad de masticar de tu bebé: puré o trocitos.