

7 MESES

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

DESAYUNO

Porridge de avena  
+  
LM/FI

Manzana asada  
+  
LM/FI

Tostadas de pan  
integral sin sal  
con tomate rallado  
con AOVE +  
LM/FI

Porridge de avena  
+  
LM/FI

Mi primera  
galleta  
+  
LM/FI

Tortitas quinoa  
y manzana  
+  
LM/FI

Porridge de quinoa  
+  
LM/FI

ALMUERZO

LM/FI

LM/FI

LM/FI

LM/FI

LM/FI

LM/FI

LM/FI

COMIDA

Espaguetis  
boloñesa  
de lentejas  
+  
LM/FI

Hamburguesas  
de salmón  
+ salteado  
de patatas y judías  
+  
LM/FI

Pollo desmechado  
+ boniato al horno  
+ brócoli al vapor  
+  
LM/FI

Tortitas  
de guisantes  
+  
LM/FI

Lubina al horno  
con verduras  
+  
LM/FI

Hamburguesas  
de ternera  
+ tomate rodajas  
+ tiras aguacate  
crujiente + LM/FI

Pollo desmechado  
+ bolitas arroz  
brócoli y sésamo  
+  
LM/FI

MERIENDA

LM/FI

LM/FI

LM/FI

LM/FI

LM/FI

LM/FI

LM/FI

CENA

LM/FI

LM/FI

LM/FI

LM/FI

LM/FI

LM/FI

LM/FI



- LM / FI: Lactancia Materna / Fórmula Infantil
- Antes de Dormir: LM / FI
- AOVE: Aceite de Oliva Virgen Extra