MENÚ

www.juanllorca.com
www.https://juanllorca.com/curso-blw-su-primer-bocado/

9 MESES	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	Crema de cereales de desayuno + LM/FI	Tostadas de pan integral sin sal con queso fresco de cabra con fruta + LM/FI	Porridge de avena + LM/FI	Tostadas de pan integral sin sal con tomate rallado con AOVE + LM/FI	Fruta de temporada con yogur natural + LM/FI	Tortitas de avena y plátano + LM/FI	Tostadas de pan integral sin sal con aguacate y semillas sésamo + LM/FI
ALMUERZO	LM/FI	LM/FI	LM/FI	LM/FI	LM/FI	LM/FI	LM/FI
COMIDA	Bocaditos de lentejas y arroz + LM/FI	Fideos de arroz salteados con verduras y pavo + LM/FI	Hamburguesas salmón + boniato asado + guisantes + LM/FI	Tortitas de brócoli y requesón + LM/FI	Macarrones con pollo y tomate + LM/FI	Guiso de coliflor, patata y verdura + LM/FI	Hamburguesa de ternera + palitos yuca + tomate + LM/FI
MERIENDA	Fruta de temporada + LM/FI	Fruta de temporada + LM/FI	Fruta de temporada + LM/FI	Fruta de temporada + LM/FI	Fruta de temporada + LM/FI	Fruta de temporada + LM/FI	Fruta de temporada + LM/FI
CENA	Tortilla francesa + tiras aguacate crujiente + LM/FI	Quinoa salteada con verduras + LM/FI	Crema de calabacín con alubias blancas + LM/FI	Risotto de champiñones + LM/FI	Hummus boniato y albahaca + tostada de pan integral + LM/FI	Revuelto de tofu + verduras + ensalada zanahoria rallada con limón +LM/FI	Sopa de verduras +sémola o fideos + LM/FI

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

JUAN LLORCA
NUTRIkids