

10 MESES	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	Tostadas de Avena + Fruta al horno + LM/FI	Crema de cereales de desayuno + LM/FI	Tostadas de Pan integral sin sal + Tomate rallado AOVE + LM/FI	Porridge de Avena + LM/FI	Tiras aguacate crujiente + Fruta temporada + LM/FI	Tortitas de avena y plátano + LM/FI	Tostadas de Pan integral sin sal + Revuelto Huevos/Tofu + Fruta + LM/FI
ALMUERZO	LM/FI	LM/FI	LM/FI	LM/FI	LM/FI	LM/FI	LM/FI
COMIDA	Macarrones Boloñesa soja + brócoli + LM/FI	Salmón plancha + Bolitas de Arroz + LM/FI	Hamburguesa de pollo + calabacín + Boniato al horno + LM/FI	Puré lentejas rojas + Verduras y cuscús + LM/FI	Pescado al horno + Verduras temporada + LM/FI	Wok tallarines ternera + Verduras + LM/FI	Paella valenciana + 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	Muffins aguacate y quinoa + LM/FI	Hummus garbanzos + Pepino sin piel + fruta + LM/FI	Risotto de setas + LM/FI	Tortilla francesa + Ensalada tomate + LM/FI	Quinoa + Verduras + LM/FI	Crema calabaza + Lentejas + LM/FI	Patatas/Boniatos rellenos queso+brócoli + LM/FI

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



JUAN
LLORCA

NUTRIkids