MENÚ

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

11 MESES

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	Crema de cereales de desayuno + LM/FI	Tostadas de Pan integral sin sal + Queso Fresco y Fruta + LM/FI	Porridge de Avena + LM/FI	Manzana asada con copos de avena + LM/FI	Tostadas de Pan integral sin sal + Aguacate y Fruta + LM/FI	Tortitas manzana y quinoa + LM/FI	Fruta temporada + Yogur natural/soja + LM/FI
ALMUERZO	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
COMIDA	Hamburguesas de lentejas + arroz + Ensalada zanahoria rallada + LM/FI	Pollo al horno con verduras + LM/FI	Bolitas de arroz + Sardinas al sésamo + LM/FI	Espirales pasta de legumbres salsa napolitana y brócoli al vapor + LM/FI	Albóndigas ternera con arroz + Verduras temporada + LM/FI	Pollo a la plancha + Mazorca maíz y ensalada variada + LM/FI	Minihamburguesa de merluza con guisantes + Ensalada 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	Tortitas requesón y brócoli + LM/FI	Ñoquis de boniato/calabaza con pesto + LM/FI	Salteado de soja o tofu + verduras + LM/FI	Muffins patata y champiñones + LM/FI	Puré de verduras con cuscús + LM/FI	Hervido valenciano + LM/FI	Hummus boniato y albahaca + LM/FI

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

JUAN LLORCA
NUTRIkids