MENÚ

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

18 MESES

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	Porridge de avena + Manzana asada	Tostadas de Pan integral sin sal + Hummus boniato y albahaca	Crema de cereales de desayuno	Tostadas de Pan integral sin sal + Tomate rallado + Queso fresco (opcional) + AOVE	Galletas de patata o avena + Leche entera o Bebida soja + Fruta	Bocaditos salados de polenta + Fruta	Tortitas de Fruta
ALMUERZO	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
COMIDA	Tortitas de guisantes + Patatas al horno y ensalada	Pollo al horno + Verduras y boniato + Tiras aguacate crujiente	Hamburguesa de salmón + Quinoa y verduritas	Arroz basmati brócoli, huevos y pipas calabaza	Pasta integral con boloñesa o Boloñesa soja vegana	Guiso de coliflor, patata + merluza	Paella valenciana o de verduras
MERIENDA	Fruta de temporada + Leche entera o Bebida vegetal / Yogur natural o de soja Otras ideas: Tortitas de quinoa + fruta o avena / Mi primera galleta o galletas de plátano / Bolitas de cacahuete y cacao... --> En mi web hay multitud de ideas <--						
CENA	Pasta integral + Garbanzos salteados, cherrys y salsa pesto	Guiso de lentejas + Manzana	Ensalada tipo griega: queso feta, tomate, aceitunas sin hueso, pepino, champiñones (opcionales) y eneldo	Fingers de pollo o tofu + Guacamole de edamames y mango	Croquetas al horno de brócoli y zanahoria + Ensalada pepino y aguacate	Wrap de pollo o Pincho moruno de garbanzos	Crema de zanahoria especiada con lentejas rojas

● **AOVE:** Aceite de Oliva Virgen Extra

JUAN LLORCA
NUTRIkids