

MENU PARA LACTANTE DE 1 A 2 AÑOS

Lunes

Desayuno (8-9 horas)	Leche de Continuación -2 con harina con gluten o cereales
Comida (12-13 horas)	Patatas y judías verdes hervidas chafadas con tenedor con trocitos de pollo Fruta Pan
Merienda (16-17 horas)	Papilla de frutas o Macedonia de frutas Galletas
Cena (20-21 horas)	Tortilla francesa de 1 huevo con pan con tomate Yoghurt Fruta Pan Leche o yoghurt como complemento nocturno (opcional)

Martes

Desayuno (8-9 horas)	Leche de Continuación -2 con harina con gluten o cereales
Comida (12-13 horas)	Arroz blanco hervido con una hamburguesa troceada Fruta Pan
Merienda (16-17 horas)	Yoghurt natural con trocitos de fruta del tiempo
Cena (20-21 horas)	Sopa de pasta (estrellitas, pistones, fideos, etc.) Lenguado a la plancha troceado Fruta Pan Leche o yoghurt como complemento nocturno (opcional)

Miércoles

Desayuno (8-9 horas)	Leche de Continuación -2 con harina con gluten o cereales
Comida (12-13 horas)	Puré de garbanzos Bistec o filete de ternera a la plancha troceado Fruta Pan
Merienda (16-17 horas)	1 quesito en porciones con pan Fruta
Cena (20-21 horas)	Sémola de trigo Croquetas de pescado Fruta Pan Leche o yoghurt como complemento nocturno (opcional)

Dr. Fernando García-Sala Viguer
Especialista en Pediatría

Jueves

Desayuno (8-9 horas)	Leche de Continuación -2 con harina con gluten o cereales
Comida (12-13 horas)	2-3 cucharadas soperas de lentejas caseras(chafadas con tenedor) y arroz blanco hervido Carne de ternera troceada Yoghurt Pan
Merienda (16-17 horas)	Pan con jamón York o dulce Fruta
Cena (20-21 horas)	Puré de patatas Pollo troceado Fruta Pan Leche o yoghurt como complemento nocturno (opcional)

Viernes

Desayuno (8-9 horas)	Leche de Continuación -2 con harina con gluten o cereales
Comida (12-13 horas)	Macarrones con salsa de tomate o queso Lomo de cerdo a la plancha troceado Fruta Pan
Merienda (16-17 horas)	Yoghurt Galletas
Cena (20-21 horas)	Patatas y judías verdes hervidas y chafadas con tenedor Lenguado a la plancha Fruta Pan Leche o yoghurt como complemento nocturno (opcional)

Sábado

Desayuno (8-9 horas)	Leche de Continuación -2 con harina con gluten o cereales
Comida (12-13 horas)	Arroz blanco hervido con salsa de tomate Albóndigas de ternera y pollo Yoghurt Pan
Merienda (16-17 horas)	Flan Galletas
Cena (20-21 horas)	Puré de verduras (patatas, zanahoria, espinacas, 1 puerro) 1 huevo duro con bechamel y puré de patatas Fruta Pan Leche o yoghurt como complemento nocturno (opcional)

Domingo

Desayuno (8-9 horas)	Leche de Continuación -2 con harina con gluten o cereales
Comida (12-13 horas)	Espaguetis con tomate o queso rayado Chuletitas de cordero sin grasa Fruta Pan
Merienda (16-17 horas)	Zumo de naranja natural Pan con queso
Cena (20-21 horas)	Sopa de tapioca Merluza a la plancha Fruta Pan Leche o yoghurt como complemento nocturno (opcional)