

MENU PARA LACTANTE DE 2 a 3 AÑOS

Lunes

Desayuno (8-9 horas)	Leche con cereales Pan con mantequilla, miel o mermelada
Comida (12-13 horas)	Lentejas con arroz Albóndigas a la jardinera Fruta (naranja) Pan
Merienda (16-17 horas)	Yoghurt natural Fruta
Cena (20-21 horas)	Puré de patatas y zanahoria Pollo rebozado Fruta Pan Leche o yoghurt con galletas como complemento nocturno (opcional)

Martes

Desayuno (8-9 horas)	Leche con cereales Pan con queso
Comida (12-13 horas)	Espaguetis con salsa de tomate Hamburguesa con calabacín Fruta Pan
Merienda(16-17 horas)	Yoghurt natural Galletas
Cena (20-21 horas)	Puré de verduras (porro, cebolla y patata, un poco de leche) Merluza a la plancha con tomate o ensalada Fruta Pan Leche o yoghurt con galletas como complemento nocturno (opcional)

Miércoles

Desayuno (8-9 horas)	Leche con cereales Pan con jamón dulce
Comida (12-13 horas)	Macarrones a la Boloñesa (sofrito de cebolla, zanahoria, tomate y carne picada) Tortilla francesa de 1 huevo con tomate o ensalada Fruta Pan
Merienda (16-17 horas)	Zumo de naranja natural Pan con queso
Cena (20-21 horas)	Judías verdes con patatas Medallones de rape con tomate o ensalada Fruta Pan Leche o yoghurt con galletas como complemento nocturno (opcional)

Dr. Fernando García-Sala Viguer
Especialista en Pediatría

Jueves

Desayuno (8-9 horas)	Leche con cereales Pan con embutido variado de la región
Comida (12-13 horas)	Arroz a la marinera Calamares a la romana con ensalada Yoghurt Pan
Merienda (16-17 horas)	Zumo de naranja natural Pan con jamón del país
Cena (20-21 horas)	Sopa Juliana (dados de patata, zanahoria, porro, apio, etc.) Carne rebozada con puré de patatas Fruta Pan Leche o yoghurt con galletas como complemento nocturno (opcional)

Viernes

Desayuno (8-9 horas)	Leche con cereales Pan con mantequilla y miel o mermelada
Comida (12-13 horas)	Pasta italiana con queso fundido Bistec de ternera con guarnición al gusto (pimientos, berenjena, calabacín, alcachofas, espárragos, etc.). Fruta Pan
Merienda (16-17 horas)	Zumo de naranja natural Pan con queso
Cena (20-21 horas)	Sopa de pollo con fideos Filetes de lenguado con tomate o ensalada Fruta , Pan, Leche o yogurt con galletas como complemento nocturno (opcional)

Sábado

Desayuno (8-9 horas)	Leche con cereales Pan con queso
Comida (12-13 horas)	Paella marinera Pollo al "Ast" con patatas chips Fruta Pan
Merienda (16-17 horas)	Yoghurt natural Galletas
Cena (20-21 horas)	Puré de espinacas Tortilla de patatas y cebolla con ensalada y aceitunas negras Fruta Pan Leche o yoghurt con galletas como complemento nocturno (opcional)

Domingo

Desayuno (8-9 horas)	Leche con cereales Bocadillo caliente con jamón dulce y queso
Comida (12-13 horas)	Patatas guisadas con carne Lenguado a la plancha con ensalada Macedonia de frutas Pan
Merienda (16-17 horas)	Yoghurt natural y Fruta del tiempo.
Cena (20-21 horas)	Sopa de pescado Croquetas de jamón con tomate o ensalada Fruta , Pan Leche o yoghurt con galletas como complemento nocturno (opcional)