

MENU PARA LOS NIÑOS Y NIÑAS DE 4 MESES A 1 AÑO

Para estos niños no podemos establecer un menú escrito diario ya que se sigue de manera individual la pauta de introducción de los alimentos que recomienda el pediatra a cada familia.

Si bien, ofrecemos una introducción general de alimentos por meses:

INTRODUCCIÓN DE LOS ALIMENTOS DE LOS NIÑOS/AS DE 4 MESES A 1 AÑO

DE 6 A 7 MESES	VERDURAS
DE 7 A 8 MESES	VERDURAS, POLLO Y ALTERNAR CON TERNERA
DE 8 A 9 MESES	VERDURAS, POLLO, TERNERA Y PESCADO BLANCO
DE 9 A 11 MESES	VERDURAS, POLLO, TERNERA, PESCADO BLANCO Y LENTEJAS
DE 11 A 12 MESES	VERDURAS, POLLO, TERNERA, PESCADO BLANCO, LENTEJAS Y GARBANZOS.

MERIENDAS:

De 4 a 5 meses se les hace una papilla con pera, manzana y zumo de naranja.
A partir de los 5/6 meses se le añade el plátano.