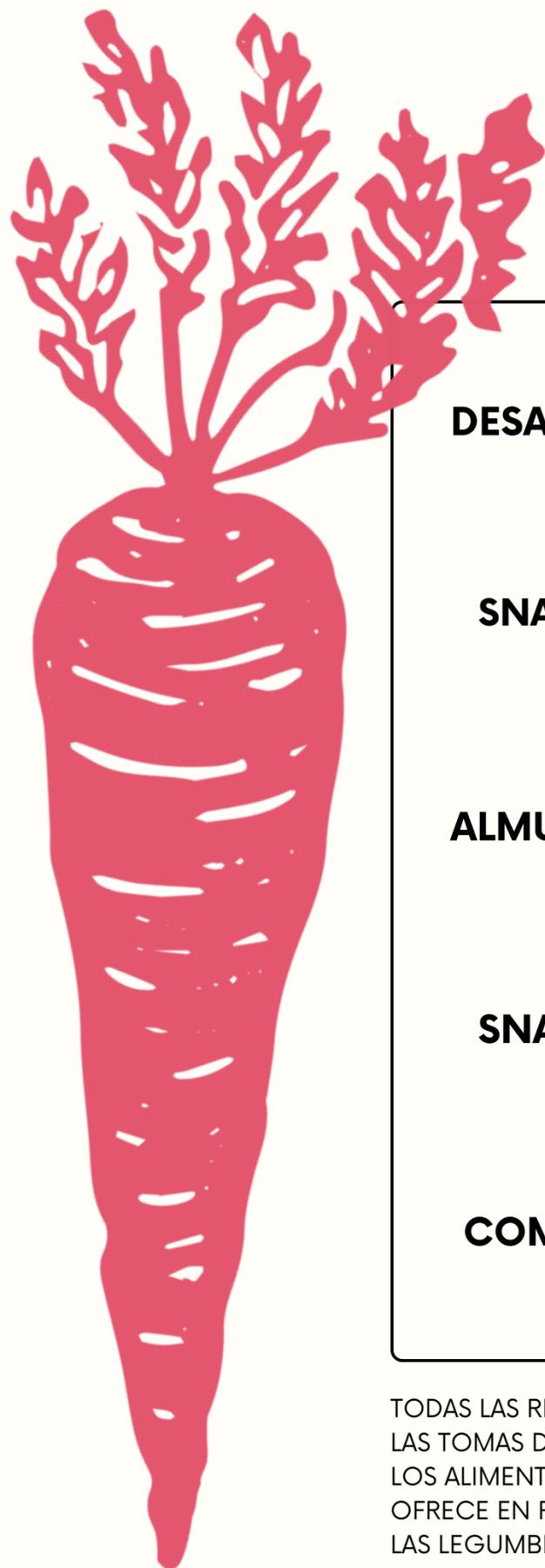


IDEA DE MENÚ SEMANAL



| | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | SÁBADO | DOMINGO |
|----------|------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| DESAYUNO | PORRIDGE DE ARÁNDANOS (R: 3 IDEAS DE DESAYUNO) | TARTAleta DE PERA Y UVAS | MANZANA COCIDA CON MANTEQUILLA DE MANÍ Y PLÁTANO | CANASTITOS DULCES Y NARANJA | OMELETTE DE TOMATE Y ALBAHACA Y MANGO | PANQUEQUES DE NARANJA CON MANTEQUILLA DE MANÍ Y FRUTILLA | BERRIES BARRITAS |
| SNACK | PLÁTANO | ARÁNDANOS | GALLETITAS INFLADAS | MANGO | MANZANA COCIDA O RALLADA | FRUTILLA | MELÓN |
| ALMUERZO | BOMBITAS DE ARROZ Y CHAMPIÑÓN, HUMMUS DE GARBANZO Y TOMATE | CAMOTITOS DE LENTEJA, ESPARRAGO, PALTA Y MANZANA COCIDA | CORAZÓN DE QUINOA, ESPARRÁGOS Y KIWI | HAMBURGUESA DE POROTOS NEGROS, BASTONCITOS DE CAMOTE Y BRÓCOLI | BOMBITAS DE BRÓCOLI Y CILANTRO CON PURÉ DE LENTEJAS (U OTRA PROTEÍNA) Y NARANJA | PIZZA DE GARBANZO | TALLARINES CON PESTO |
| SNACK | PERA COCIDA | GALLETAS DE ZANAHORIA | SANDÍA | BASTONES DE ZANAHORIA COCIDA | GALLETAS CIRUELA POP | PLÁTANO | PURÉ DE MANZANA |
| COMIDA | PASTAS CON HUMMUS DE GARBANZO Y FRUTILLA | REDONDITOS DE COLIFLOR Y PALTA | PANQUEQUE DE ESPINACA Y CHOCLO RELLENO CON SALSA DE GARBANZO (U OTRA PROTEÍNA) | ÁNGELITOS DE TOMATE Y BRÓCOLI | CREPS NAPOLITANOS RELLENOS CON PALTA - FRAMBUESA | CROQUETITAS DE QUINOA, TOMATE Y FRUTILLA | PANQUEQUES DE ESPINACA CON SALSA DE GUACAMOLE |

TODAS LAS RECETAS ESTÁN EN MI PERFIL DE IG @UNAACTRIZENLACOCINA

LAS TOMAS DE LECHE MATERNA O FÓRMULA NO SE REEMPLAZAN

LOS ALIMENTOS SE DEBEN OFRECER EN SU FORMATO Y TEXTURA CORRECTA

OFRECE EN PEQUEÑAS PORCIONES ATENDIENDO LAS SEÑALES DE HAMBRE Y SACIEDAD

LAS LEGUMBRES PUEDES REEMPLAZARLAS POR OTRA PROTEÍNA SIN EXCEDER LA CANTIDAD DE PROTEÍNA ANIMAL DIARIA RECOMENDADA