

MIS PRIMEROS BOCADOS

Menú semanal

En nuestra propuesta de menú semanal te mostramos representados mediante 3 colores los 3 grupos de alimentos principales de comida y cena.

Siguiendo nuestro menú semanal proporcionamos una alimentación variada y equilibrada.

■ Verdura
 ■ Hidratos
 ■ Proteínas

	Comida	Cena
Lunes	<p>Ensalada de tomates Lentejas estofadas con arroz Fruta (preferentemente cítrica)</p>	<p>Macarrones integrales con pisto casero Tortilla francesa Requesón</p>
Martes	<p>Arroz con tomate Centros de merluza al papillote con tiras de zanahorias Fruta del tiempo</p>	<p>Calabacines a la plancha con gajos de patata Croquetas caseras al horno Fruta del tiempo</p>
Miércoles	<p>Ensalada de brotes tiernos Potajillo de garbanzos con patatas Fruta del tiempo</p>	<p>Sopita de fideos Flan de verduras y daditos de boniato Fruta del tiempo</p>
Jueves	<p>Espirales integrales con boloñesa de lentejas Fingers de berenjena sin piel plancha Fruta (preferentemente cítrica)</p>	<p>Crema de verduras con picatostes Hamburguesa de pescado blanco Fruta del tiempo</p>
Viernes	<p>Espaguetis de calabacín Crema de judías blancas y patata Fruta del tiempo</p>	<p>Lacitos integrales con salsa de tomate natural y verduritas Queso fresco Fruta del tiempo</p>
Sábado	<p>Ramilletes de brócolis Pollo al horno con patatas fritas Fruta del tiempo</p>	<p>Cuscús con verduritas Huevo revuelto Fruta del tiempo</p>
Domingo	<p>Arroz con verduritas Salmón a la plancha Macedonia natural</p>	<p>Crema de calabaza y patata Crep de pavo y puerros Fruta del tiempo</p>

Grupos de alimentos

Grupos de alimentos	Ejemplos de alimentos	Frecuencia de las raciones
Hidratos de carbono	Pasta, arroz, cereales, patata, pan...	En comida y cena
Proteínas	Carne blanca: Pollo, pavo y conejo Carne roja: Ternera, cerdo, cordero... Huevo	3-4 a la semana
	Pescado blanco: Merluza, lenguado, gallo, bacalao ... Pescado azul: Salmón, caballa, sardina, bonito...	3-4 a la semana
	Lácteo: Leche, yogur, queso...	2-4 al día
	Legumbres: Alubias, garbanzos, guisantes, lentejas...	2-3 a la semana
Verduras	Verdura cruda: Tomate, lechuga, zanahoria... Verdura cocida: Calabacín, calabaza, berenjena, puerro, judía verde...	2 al día
Fruta	Fruta: Manzana, pera, plátano...	3 al día
Agua	Agua	En cada comida
Aceite	Aceite de oliva	Para cocinar y aliñar

Hidratos de carbono: Opta por sus versiones integrales en panes, pasta, arroz...

Pescado: debido a su contenido de mercurio, es recomendable evitar en menores de 3 años pescados como pez espada, emperador, cazón, tintorera y atún.

Verduras y hortalizas: limitar a no más de 1 ración al día el consumo de acelgas y/o espinacas por su presencia en nitratos. Si en la comida toma verdura cocinada, siempre que sea posible, es interesante ofrecer una verdura cruda en la cena (y viceversa).

Cómo adaptar el menú a las necesidades del pequeño/a

La propuesta de menú debe adaptarse a las cantidades habituales del pequeño. En este sentido, sigue siempre las recomendaciones del pediatra.

Texturas adaptadas

Si en casa practicais el método Baby Led Weaning, opta por alimentos que sean fáciles de agarrar y manejar. Corta verduras y frutas en tiras o trozos grandes que el niño pueda sostener con sus manos. Con el tiempo, el niño irá desarrollando sus habilidades y podrá hacer la pinza que le permitirá coger los alimentos en tamaño más pequeño.

Por ejemplo:

En el arroz con tomate podrás ofrecerlo en forma de bolas que pueda coger con sus manos.

Observación continua

Durante las comidas, supervisa de cerca para asegurarte de que se sienta cómodo con la textura y el sabor de los alimentos. Ajusta según sus preferencias y necesidades individuales.