

MENU OCTUBRE SEMANA 1

			Miércoles 1	Jueves 2	Viernes 3
Comida mayores y Baby	Calabacín al horno gratinado Solomillo de cerdo marinado Manzana	Alubias con verduras y gambas Tortilla de queso Sandía	Puré de zanahoria y calabaza Hamburguesa de merluza Plátano	Guisantes con jamón y patata Pollo asado con ensalada Pera	Macarrones con verduras y salsa de tomate Salmón en papillote Kiwi
Comida bebés	Crema de calabacín con quesitos y pollo Manzana	Crema de alubias con verduras Sandía	Puré de zanahoria y calabaza con merluza Plátano	Crema de guisantes con pollo Pera	Puré de verduras con patata y salmón Kiwi
Merienda	Batido de yogur con fresas y avena	Sándwich de atún con lechuga	Bocadillo de jamón y queso	Yogur con nueces y arándanos	Batido de yogur con plátano y frutos secos

coamiaalfaro

MENU OCTUBRE SEMANA 2

	Lunes 6	Martes 7	Miércoles 8	Jueves 9	Viernes 10
Comida mayores y Baby	Sopa de verduras Pollo en salsa de champiñones Pera	Lentejas estofadas con verduras Lenguado al horno con salsa de tomate Kiwi	Judías verdes con patata Solomillo de cerdo marinado con pimientos Manzana	Arroz tres delicias Gallo a la andaluza Melón	Garbanzos con fritada Tortilla de atún Kiwi
Comida bebés	Crema de verduras con pollo Pera	Crema de lentejas con verduras Kiwi	Puré de verduras con pavo Manzana	Puré de patata con merluza Melón	Crema de garbanzos con huevo Kiwi
Merienda	Bocadillo de atún con lechuga	Batido de yogur con frutos rojos	Yogur natural con copos de avena y plátano	Pan integral con crema de frutos secos y plátano	Sándwich de pavo y queso

coamiafar

MENU OCTUBRE SEMANA 3

	Lunes 13	Martes 14	Miércoles 15	Jueves 16	Viernes 17
Comida mayores y Baby	Coliflor rebozada con salsa de tomate Filetes de pavo a las finas hierbas Macedonia casera	Patatas a la riojana Hamburguesas de salmón Manzana	Alubias blancas con verduras Huevos revueltos con setas y gambas Kiwi	Puré de verduras Albóndigas de ternera con pimientos asados Melón	Lentejas estofadas con verduras Filete de lenguado a la romana Pera
Comida bebés	Crema de coliflor con pavo Macedonia casera	Puré de patatas con salmón Manzana	Puré de alubias con verduras y gambas Kiwi	Puré de verduras con ternera Melón	Puré de lentejas con verduras y lenguado Pera
Merienda	Tostada integral con humus y aguacate	Yogur natural con compota de frutas y frutos secos picados	Batido de yogur con frutos rojos	Tostada integral de jamón con tomate	Yogur con copos de avena y fresas

coamiatarо

MENU OCTUBRE SEMANA 4

	Lunes 20	Martes 21	Miércoles 22	Jueves 23	Viernes 24
Comida mayores y Baby	Menestra de verduras con virutas de jamón Tortilla de patata con ensalada Manzana	Crema de guisantes Pollo a la plancha con champiñones Pera	Macarrones a la boloñesa Calamares encebollados Mandarina	Garbanzos con champiñones Anchoas rebozadas Kiwi	Brócoli con bechamel gratinado Merluza en salsa verde Plátano
Comida bebés	Puré de verduras con huevo y patata Manzana	Crema de guisantes con pollo Pera	Puré de verduras con ternera Mandarina	Puré de garbanzos con champiñones Kiwi	Puré de brócoli con merluza Plátano
Merienda	Plátano con crema de cacahuete y canela	Sándwich de aguacate y tomate	Tostada de pan integral con queso y tomate	Batido de leche con frutos rojos y nueces	Tostada con humus y tomate

coamiafarro

MENU OCTUBRE SEMANA 5

	Lunes 27	Martes 28	Miércoles 29	Jueves 30	Viernes 31
Comida mayores y Baby	Alcachofas rebozadas con salsa de tomate Hamburguesa de pollo con ensalada Mandarina	Arroz integral con salsa de tomate Colitas de rape al horno con setas Pera	Cocido de garbanzos y fideos Tortilla de calabacín Manzana	Berenjena al horno gratinada Albóndigas de salmón Kiwi	Crema de calabaza con quesitos Ternera a la jardinera Pera
Comida bebés	Crema de alcachofas con pollo Mandarina	Puré de verduras con arroz y rape Pera	Puré de cocido con huevo Manzana	Crema de berenjena asada con salmón Kiwi	Crema de calabaza con ternera Pera
Merienda	Sándwich de atún con lechuga	Macedonia de frutas con mozzarella	Pan integral con pavo y lechuga	Batido de yogur con plátano y avena	Sándwich de crema de avellanas y cacao casera