



Come muchos alimentos que ayuden a tu bebé a crecer. Los alimentos ricos en ácidos grasos omega 3 le ayudan a desarrollar su cerebro. Hemos destacado **en azul** los alimentos ricos en ácidos grasos **omega 3**.

El calcio y la vitamina D le ayudan a desarrollar dientes y huesos fuertes. Hemos destacado **en naranja** los alimentos ricos en o buena fuente de **calcio** y en color **verde** los alimentos ricos en **vitamina D**. Los productos lácteos están también fortificados con vitamina D.

Necesitarás muchos alimentos ricos en hierro. El hierro te ayuda a crear glóbulos rojos para tu bebé. Hemos destacado **en rojo** los alimentos ricos en **hierro o fortificados con hierro**.

Consejo: Mantén una bolsita de almendras cerca para darte una rápida inyección de energía.

	desayuno	botana	comida	botana	cena
Lunes	<ul style="list-style-type: none">Avena cocinada con leche, una pizca de canela y una cucharada de puré de manzanaJugo de naranja	<ul style="list-style-type: none">Un puñado de damascos secos (albaricoques) y almendras	<ul style="list-style-type: none"><u>Super ensalada</u>Papaya troceada	<ul style="list-style-type: none">Galletas de grano integral con cubos de queso	<ul style="list-style-type: none"><u>Pollo agridulce</u> y ensalada
Martes	<ul style="list-style-type: none">Requesón con fruta fresca cortada (mango, durazno y nectarina) y una cucharada de almendras picadas<u>Licudo de papaya</u>	<ul style="list-style-type: none">Tortilla (calentada) de grano integral o maíz, untada en 2 cucharadas de aceite de oliva	<ul style="list-style-type: none"><u>Ensalada de tiras de pavo y aguacate</u> (o se puede hacer con pollo)Piña	<ul style="list-style-type: none">Palomitas de maíz con mantequilla ligera	<ul style="list-style-type: none">Salmón con limón y alcaparras, brócoli y puré de camotes (boniatos)
Miércoles	<ul style="list-style-type: none">Cereal de hojuelas de grano integral con leche semidesnatada y plátano en rodajasJugo de manzana	<ul style="list-style-type: none"><u>Yogur multicolor</u>	<ul style="list-style-type: none"><u>Burrito vegetal con queso</u>, arándanos y berros	<ul style="list-style-type: none">Huevo duroNueces	<ul style="list-style-type: none">Espagueti carbonara con espinacas
Jueves	<ul style="list-style-type: none">Panqueques con arándanos y miel/sirope bajo en azúcarJugo de naranja	<ul style="list-style-type: none">Zanahorias chiquitas con aderezo "Ranch" ligero	<ul style="list-style-type: none">Tostadas con sardinas (buena fuente de omega 3, calcio y vitamina D)	<ul style="list-style-type: none">Galletitas de centeno con queso en crema	<ul style="list-style-type: none">Guiso de carne con champiñones y zanahorias
Viernes	<ul style="list-style-type: none">1-2 tostadas integrales con mantequilla de cacahueteYogur líquido	<ul style="list-style-type: none">Plátano½ taza de helado bajo en grasa	<ul style="list-style-type: none"><u>Sandwich de pan rústico con queso mozzarella, albahaca y tomates secos</u>Naranja	<ul style="list-style-type: none">Pan de pita con hummus (paté de garbanzos)	<ul style="list-style-type: none">Tortas de camarón con salmón
Sábado	<ul style="list-style-type: none">Avena cocinada con leche, y una cucharada de mermelada de fresasJugo de naranja	<ul style="list-style-type: none">ManzanaGalletas salinas	<ul style="list-style-type: none">Frijoles con queso sobre una papa asada1 taza de ensalada mixta	<ul style="list-style-type: none">2 puñados de nueces y frutas secas	<ul style="list-style-type: none"><u>Pollo con frambuesas y bálsamico</u>



Domingo

- | | | | | |
|--|--|---|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Huevos revueltos en un bagel tostado de grano integral• Yogur líquido | <ul style="list-style-type: none">• Palos de apio con mantequilla de cacahuete | <ul style="list-style-type: none">• Carne de cordero con camotes y manzanas | <ul style="list-style-type: none">• Galletas de avena y naranja | <ul style="list-style-type: none">• Pasta al horno con champiñones y arvejas (guisantes) |
|--|--|---|---|--|