



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, con una cucharada de pasas doradas y hojuelas de almendrasJugo de manzana	<ul style="list-style-type: none">NaranjaYogur líquido	<ul style="list-style-type: none">Papa asada con frijoles y quesoPera	<ul style="list-style-type: none">Palomitas de maíz con mantequilla ligeraJugo de mango	<ul style="list-style-type: none">Chuletas de pavo con salsa de chipotle y naranja y cuscús al cilantro
Martes	<ul style="list-style-type: none">Tostada de grano integral con mantequilla de cacahueteLicuada de papaya	<ul style="list-style-type: none">NuecesLeche descremada	<ul style="list-style-type: none">Ensalada estilo California con aguacate (palta)Damasco (albaricoque)	<ul style="list-style-type: none">Floretas de brócoli untadas con aderezo "Ranch" ligero	<ul style="list-style-type: none">Salmón con limón y alcaparras, con puré de papas.
Miércoles	<ul style="list-style-type: none">Cereal de hojuelas de grano integral con yogur griego y compota de bayas variadas (fresas, arándanos...)Jugo de naranja	<ul style="list-style-type: none">Puré de manzana mezclado con 1 onza de cacahuates sueltos	<ul style="list-style-type: none">Sándwich de pan rústico con mozzarella, albahaca y tomates secosRacimo pequeño de uva	<ul style="list-style-type: none">Humus (paté de garbanzos) con palitos de zanahoria	<ul style="list-style-type: none">Carne de cordero con camotes y manzanas y brócoli
Jueves	<ul style="list-style-type: none">Requesón con una cucharada de compota de bayas variadasJugo de zanahoria con melón (o naranja)	<ul style="list-style-type: none">Yogur desgrasado	<ul style="list-style-type: none">Super ensaladaQuesito en miniatura y rodajas de manzana	<ul style="list-style-type: none">Tortilla (calentada) de maíz untada en 2 cucharadas de aceite de oliva	<ul style="list-style-type: none">Sardinas con tostada, acompañadas de espinacas y ensalada de tomates
Viernes	<ul style="list-style-type: none">Batido de espinacas, plátano, y mantequilla de almendrasTostada de pan integral con queso crema	<ul style="list-style-type: none">1/2 taza de leche baja en grasa con fresas	<ul style="list-style-type: none">Panecillo bagel con queso en crema y salmón ahumadoKiwi	<ul style="list-style-type: none">Un puñado de almendras y damascos secos	<ul style="list-style-type: none">Chile con carne y arroz
Sábado	<ul style="list-style-type: none">Huevos revueltos y tostada con rodaja de queso y 2 cucharadas de salsa estilo mexicanoYogur líquido	<ul style="list-style-type: none">Bollito con mantequilla de cacahuete	<ul style="list-style-type: none">Pasta al horno con champiñones y arvejas (guisantes)Papaya	<ul style="list-style-type: none">Palitos de apio con paté (dip) de frijoles	<ul style="list-style-type: none">Hamburguesas caseras con ensaladaNaranja



Domingo

- Panqueques con arándanos y miel/sirope ligero
- **Yogur líquido**
- Galletas de avena y naranja
- Carne deshilachada o rustida con **coliflor** gratinada con **queso** y **zanahorias**
- Ensalada de frutas
- 2 puñados de nueces y fruta seca
- Sopa cremosa de calabaza con un panecillo de grano integral untado en **queso en crema**