

MONTHLY MENU 2020.2021 school year Shipboy menu (4 to 14 months)



Monday

Tuesday

Wednesday

Thursday

Friday

0-6 months

0 a 4 meses El único alimento que deben recibir es leche, bien sea mediante lactancia materna o artificial.
4 a 5 meses Se introducen los cereales sin gluten. Sobre los 5 meses comienza a aparecer la fruta.
5 a 6 meses Cambiar leche de inicio por leche de continuación. **Nota:** Ver calendario introducción alimentos.

Elaborado por: Tec. Sup. Dietética y Nutri-

6-8 months

Puré de verduras con pollo.

Puré de verduras con ternera.

Puré de verduras con pavo.

Puré de verduras con ternera.

Puré de verduras con pollo.

Ingredientes: Patata, arroz, zanahoria, calabacín, calabaza, puerro, judías ... (no tiene por qué llevar todos los ingredientes)

9-10 months

Puré de verduras y pollo.

Puré de verduras y ternera.

Puré de verduras y pavo.

Puré verduras y conejo/cordero

Puré de verduras y pescado blanco

Ingredientes: Patata / arroz / pasta, zanahoria, calabacín, calabaza, puerro, judías, acelga, berenjenas, tomate, espinaca, ... (no tiene por qué llevar todos los ingredientes)

Yogur

Fruta

Yogur

Fruta

Yogur

+10 months

Puré de verduras y pollo/pavo

Puré de verduras y ternera

Puré de verduras y huevo

Puré verduras y conejo/cordero

Puré de verduras y pescado blanco

Ingredientes: Patata / arroz / pasta, zanahoria, calabacín, calabaza, puerro, judías, acelga, berenjenas, tomate, espinaca, coliflor, brécol, col... Legumbres: guisante, lenteja, garbanzo ...

Yogur

Fruta

Yogur

Fruta

Yogur