

MENÚ DE OTOÑO



LA SUITE INFANTIL ofrece un comedor 100% SALUDABLE, emplea siempre verduras y frutas de temporada, pescados blancos (merluza y bacalao) y azules (salmón y bonito), carne blanca (pollo, pavo y cerdo) y roja (cerdo duroc y ternera) y las pastas y arroces son integrales. Los lácteos no se edulcoran. Los bebés que inicien la introducción a la alimentación variada seguirán la pauta de probar 3 días un alimento exclusivamente al vapor o en formato puré si así lo desea la familia hasta poco a poco alcanzar el formato del siguiente menú. Se ofrece pan, agua y repetir si se desea. Se estimulará el apetito, pero nunca se obligará a comer. Y por supuesto se adaptará a alergias bajo prescripción médica.

1ª SEMANA

Muffins calabacín Pollo guisado. Lácteo



Pasta con bonito y tomate Fruta astringente



Lentejas c/pisto Huevo cocido Cítrico



Arroz c/pisto y merluza al horno Fruta laxante



Patatas c/pimientos Filete ruso. Lácteo



2ª SEMANA

Crema de puerro Pavo c/champiñón. Lácteo



Pasta con salmón- Fruta astringente



Garbanzo balbaína Totilla francesa. Cítrico



Arroz c/bacalao y pimientos verdes. Fruta laxante



Bolitas berenjena Carne guisada. Lácteo



3ª SEMANA

Tortitas de zanahoria Pollo al ajillo. Lácteo



Lasaña de bonito c/verduras. Fruta astringente



Lentejas c/calabaza Huevo plancha. Cítrico



Bolitas de arroz c/soja Burguer merluza. Fruta laxante



Bastones de calabacín Empanada carne. Lácteo



4ª SEMANA

Puré de patata y salchichas blancas. Lácteo



Pasta c/champiñón y salmón al vapor. Fruta astringente



Guisantes c/patatas Huevo revuelto. Cítrico



Tortitas de arroz c/quinoa Pescado cocido. Fruta laxante



Paté de champiñones Lomo en salsa. Lácteo



5ª SEMANA

Zanahoria y brócoli al vapor Albóndiga pavo. Lácteo



Fideuá de mejillón c/verduras Fruta astringente



Lentejas c/quinoa Huevo relleno. Cítrico



Burger de arroz con quinoa Bacalao al horno Fruta laxante



Berenjenas de ternera c/verdura. Lácteo





Os sugerimos traer como almuerzo saludable:

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
RECOMENDACIONES	Repostería casera con fruta	Queso y fruta	Pan con jamón, pavo o pollo	Queso y fruta	Repostería casera con fruta

