



Menú por Edades

Menú semanal para bebés de 6 meses

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Desayuno	 Leche materna/bibe Papilla de arroz	 Leche materna/bibe Papilla de maicena	 Leche materna/bibe Papilla de avena	 Leche materna/bibe Papilla de arroz	 Leche materna/bibe Papilla de maicena	 Leche materna/bibe Papilla de avena	 Leche materna/bibe Papilla de arroz
Media mañana	 Leche materna o biberón	 Leche materna o biberón	 Leche materna o biberón	 Leche materna o biberón	 Leche materna o biberón	 Leche materna o biberón	 Leche materna o biberón
Comida	 Puré de zanahoria	 Puré de calabacín y patata	 Puré de boniato con leche	 Puré de brócoli y patata	 Puré con judías verdes	 Puré de zanahoria	 Puré de calabacín y patata
Merienda	 Leche materna/bibe Compota de manzana	 Leche materna/bibe Papilla de multifrutas	 Leche materna/bibe Papilla de plátano y manzana	 Leche materna/bibe Compota de manzana	 Leche materna/bibe Papilla de plátano y zumo de naranja	 Leche materna/bibe Papilla de plátano y aguacate	 Leche materna/bibe Compota de pera
Cena	 Leche materna/bibe Papilla de arroz	 Leche materna/bibe Papilla de maicena	 Leche materna/bibe Papilla de avena	 Leche materna/bibe Papilla de arroz	 Leche materna/bibe Papilla de maicena	 Leche materna/bibe Papilla de avena	 Leche materna/bibe Papilla de arroz
Noche	 Leche materna o biberón	 Leche materna o biberón	 Leche materna o biberón	 Leche materna o biberón	 Leche materna o biberón	 Leche materna o biberón	 Leche materna o biberón

★ La leche debe ser su principal fuente de alimento hasta que cumpla 1 año.

★ La lactancia materna seguirá siendo siempre a demanda.

★ En desayuno, merienda y cena, primero la leche y luego la papilla.

★ Los bebés de 6 meses comen muy poco puré/papilla. De 2 a 5 cucharadas

Menú semanal para bebés de 7 meses

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Desayuno	 Leche materna/bibe Papilla de arroz	 Leche materna/bibe Papilla de trigo	 Leche materna/bibe Papilla de maicena	 Leche materna/bibe Papilla de pan	 Leche materna/bibe Papilla de arroz	 Leche materna/bibe Papilla de sémola	 Leche materna/bibe Papilla de avena
Media mañana	 Leche materna o biberón	 Leche materna o biberón	 Leche materna o biberón	 Leche materna o biberón	 Leche materna o biberón	 Leche materna o biberón	 Leche materna o biberón
Comida	 Puré de lentejas rojas con calabaza	 Puré de calabacín y patata	 Puré de verduras con pollo	 Puré de brócoli y patata	 Puré de guisantes con jamón cocido	 Puré de verduras con lenguado	 Puré de pollo, arroz y verduras
Merienda	 Leche materna/bibe Compota de manzana	 Leche materna/bibe Papilla de multifrutas	 Leche materna/bibe Papilla de plátano y manzana	 Leche materna/bibe Crema de arroz con kiwi	 Leche materna/bibe Papilla de plátano y zumo de naranja	 Leche materna/bibe Papilla de plátano y aguacate	 Leche materna/bibe Papilla de manzana y zanahoria
Cena	 Leche materna/bibe Papilla de arroz	 Leche materna/bibe Papilla de trigo	 Leche materna/bibe Papilla de maicena	 Leche materna/bibe Papilla de pan	 Leche materna/bibe Papilla de arroz	 Leche materna/bibe Papilla de sémola	 Leche materna/bibe Papilla de avena
Noche	 Leche materna o biberón	 Leche materna o biberón	 Leche materna o biberón	 Leche materna o biberón	 Leche materna o biberón	 Leche materna o biberón	 Leche materna o biberón

★ La leche debe ser su principal fuente de alimento hasta que cumpla 1 año.

★ La lactancia materna seguirá siendo siempre a demanda.

★ En desayuno, merienda y cena, primero la leche y luego la papilla.

★ Algunos bebés de 7 meses ya no hacen la toma nocturna y duermen del tirón



Menú semanal para bebés de 8 meses

recetas para
mi Bebe

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Desayuno	 Leche materna/bibe Papilla de arroz	 Leche materna/bibe Papilla de pan	 Leche materna/bibe Papilla de maicena	 Leche materna/bibe Papilla de sémola	 Leche materna/bibe Papilla de pan	 Leche materna/bibe Tortitas de avena y plátano	 Leche materna/bibe Tortitas con calabaza
Media mañana	 Leche materna o biberón	 Leche materna o biberón	 Leche materna o biberón	 Leche materna o biberón	 Leche materna o biberón	 Leche materna o biberón	 Leche materna o biberón
Comida	 Puré de verduras con pollo	 Puré de verduras con yema de huevo	 Puré de zanahoria y bacalao	 Albóndigas de arroz, pavo y verduras	 Puré de cocido con ternera	 Medallones de merluza al horno	 Falafel o albóndigas de garbanzos
Merienda	 Papilla de mango	 Papilla de multifrutas	 Papilla de plátano y manzana	 Papilla de plátano y aguacate	 Papilla de plátano y zumo de naranja	 Crema de arroz con kiwi	 Papilla de manzana y zanahoria
Cena	 Leche materna o biberón	 Leche materna o biberón	 Leche materna o biberón	 Leche materna o biberón	 Leche materna o biberón	 Leche materna o biberón	 Leche materna o biberón

★ La leche debe ser su principal fuente de alimento hasta que cumpla 1 año.

★ La lactancia materna seguirá siendo siempre a demanda.

★ Ofrece siempre primero la leche y luego los alimentos sólidos.

★ Puedes darle los cereales en el desayuno o en la cena, como prefieras.



Menú semanal para bebés de 9 meses

recetas para
mi Bebe

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Desayuno	 Leche materna/bibe Medio panecillo para bebés	 Leche materna/bibe Papilla de sémola (trigo o maíz)	 Leche materna/bibe Medio panecillo para bebés	 Leche materna/bibe Papilla de sémola (trigo o maíz)	 Leche materna/bibe Papilla de pan	 Leche materna/bibe Tortitas de avena y plátano	 Leche materna/bibe Gachas de arroz y calabaza
Media mañana	 Leche materna/bibe o Yogur natural	 Leche materna/bibe o Yogur natural	 Leche materna/bibe o Yogur natural	 Leche materna/bibe o Yogur natural	 Leche materna/bibe o Yogur natural	 Leche materna/bibe o Yogur natural	 Leche materna/bibe o Yogur natural
Comida	 Sopa de zanahoria y pollo	 Puré de lentejas rojas con verduras	 Puré de verduras con lenguado	 Sopa de arroz y pollo	 Mini tartar de ternera y quinoa	 Pasteles de patata y merluza	 Tortitas de patata y calabacín
Merienda	 Papilla de plátano y aguacate	 Yogur natural y trocitos de fruta	 Papilla de plátano y manzana	 Yogur natural y trocitos de fruta	 Crema de arroz con kiwi	 Yogur natural y trocitos de fruta	 Papilla de manzana y zanahoria
Cena	 Leche materna o biberón	 Leche materna o biberón	 Leche materna o biberón	 Leche materna o biberón	 Leche materna o biberón	 Leche materna o biberón	 Leche materna o biberón

★ La leche debe ser su principal fuente de alimento hasta que cumpla 1 año.

★ La lactancia materna seguirá siendo siempre a demanda.

★ Los cereales en el desayuno o en la cena, como prefieras

★ Ajusta las texturas a la capacidad de masticar de tu bebé: puré o trocitos.



Menú semanal para bebés de 10 a 11 meses

recetas para
mi Bebe

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Desayuno	 Leche materna/bibe Medio panecillo para bebés	 Leche materna/bibe Papilla de sémola (trigo o maíz)	 Leche materna/bibe Medio panecillo para bebés	 Leche materna/bibe Papilla de sémola (trigo o maíz)	 Leche materna/bibe Papilla de pan	 Leche materna/bibe Tortitas de avena y plátano	 Leche materna/bibe Galletas de avena y manzana
Media mañana	 Leche materna/bibe o Yogur natural	 Leche materna/bibe o Yogur natural	 Leche materna/bibe o Yogur natural	 Leche materna/bibe o Yogur natural	 Leche materna/bibe o Yogur natural	 Leche materna/bibe o Yogur natural	 Leche materna/bibe o Yogur natural
Comida	 Tortilla con verduras	 Albóndigas de pollo con calabaza	 Hamburguesa de salmón	 Sopa de pasta y verduras	 Hamburguesas fáciles de ternera	 Pasteles de patata y merluza	 Salteado de verduras
Merienda	 Papilla de plátano y aguacate	 Yogur natural y trocitos de fruta	 Papilla de plátano y manzana	 Yogur natural y trocitos de fruta	 Crema de arroz con kiwi	 Yogur natural y trocitos de fruta	 Papilla de manzana y zanahoria
Cena	 Leche materna o biberón	 Leche materna o biberón	 Leche materna o biberón	 Leche materna o biberón	 Leche materna o biberón	 Leche materna o biberón	 Leche materna o biberón

★ La leche debe ser su principal fuente de alimento hasta que cumpla 1 año.

★ La lactancia materna seguirá siendo siempre a demanda.

★ Los cereales en el desayuno o en la cena, como prefieras.

★ Tu bebé ya debe acostumbrarse a masticar alimentos más sólidos.

Menú semanal para bebés de 1 a 2 años

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Desayuno	 Leche de vaca Pan con aceite Fruta	 Leche de vaca Pan con aceite Fruta	 Leche de vaca Pan con aceite Fruta	 Leche de vaca Pan con aceite Fruta	 Leche de vaca Pan con aceite Fruta	 Leche de vaca Tortitas de avena y plátano	 Leche de vaca Galletas de almendra y manzana
Media mañana	 Fruta	 Fruta	 Fruta	 Fruta	 Fruta	 Fruta	 Fruta
Comida	 Hamburguesas de pollo con aguacate	 Lentejas con verduras	 Albóndigas de merluza	 Arroz a la campesina	 Garbanzos con tomate	 Lasaña de ternera	 Hamburguesa de salmón
Merienda	 Yogur natural y trocitos de fruta	 Bizcocho de avena y plátano	 Yogur natural y trocitos de fruta	 Bizcocho de avena y plátano	 Yogur natural y trocitos de fruta	 Yogur natural y trocitos de fruta	 Yogur natural y trocitos de fruta
Cena	 Sopa de pasta y verduras Leche de vaca	 Pizza casera con tomates cherry Leche de vaca	 Salteado de verduras Leche de vaca	 Tortilla con verduras Leche de vaca	 Cuscús con pollo y verduras Leche de vaca	 Puré de brócoli y patata Leche de vaca	 Buñuelos de calabacín y queso Leche de vaca

★ A partir de los 12 meses tu bebé ya puede empezar a tomar leche de vaca.

★ Continúa la lactancia materna tanto como quieras. Solo tú decides.

★ Tu bebé ya debe comer sólidos como un adulto, aunque todo cortado en trocitos pequeños.

★ Con un año el ritmo de crecimiento disminuye y notarás que tu bebé come menos cantidad.