

Planificador de comidas De los 9 a los 12 meses

	Toma temprana	Media mañana	Comida	Merienda	Cena	Cena
Lunes	Muesli Bircher servida con yogur Leche materna o en polvo	Leche materna o en polvo	Tortitas de patata Risotto de plátano Agua	Leche materna o en polvo	Hamburguesa de pavo y albaricoques Agua	Leche materna o en polvo
Martes	Puré de manzana con tortitas Leche materna o en polvo	Leche materna o en polvo	Ñoquis de patata con salsa de tomate Tarta de ruibarbo Agua	Leche materna o en polvo	Hamburguesas pequeñas para vegetarianos	Leche materna o en polvo
Miércoles	<i>Smoothie</i> de plátano, manzana y avena Leche materna o en polvo	Leche materna o en polvo	Espinacas y queso al horno <i>Smoothie</i> de plátano y zanahoria Agua	Leche materna o en polvo	Lasaña de verduras escondidas Agua	Leche materna o en polvo
Jueves	Muesli Bircher servida con yogur Leche materna o en polvo	Leche materna o en polvo	Pollo suave y un <i>dip</i> de coco al curry con verduras crudas Yogur de frutas bebible Agua	Leche materna o en polvo	Estofado de calabaza Agua	Leche materna o en polvo

Viernes	Puré espeso de calabaza con yogur Leche materna o en polvo	Leche materna o en polvo	Un sencillo minestrone Puré de vitaminas moradas Agua	Leche materna o en polvo	Macarrones con queso Agua	Leche materna o en polvo
Sábado	Puré de plátano y aguacate con tostadas Leche materna o en polvo	Leche materna o en polvo	Albóndigas de carne en salsa para niños Puré de vitaminas moradas Agua	Leche materna o en polvo	Hamburguesa de pavo y albaricoques Agua	Leche materna o en polvo
Domingo	Huevos revueltos sobre una tostada Leche materna o en polvo	Leche materna o en polvo	Puré de carne y verduras <i>Smoothie</i> de yogur Agua	Leche materna o en polvo	Cerdo y verduras <i>Smoothie</i> de multifrutas Agua	Leche materna o en polvo