



Menú 9-12 meses

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Menú 1	<p>Puré de pollo, patata, puerro, calabacín y zanahoria</p> <p>Fruta</p> 	<p>Puré de cerdo, patata, judía verde, calabaza y lechuga</p> <p>Fruta</p>	<p>Puré de cerdo, puerro, calabacín, patata, calabaza</p> <p>Yogur</p> 	<p>Puré de pescado, puerro, calabacín, patata y berenjena</p> <p>Fruta</p> 	<p>Puré de ternera, calabaza, calabacín, puerro y patata</p> <p>Yogur</p> 
Menú 2	<p>Puré de pollo, judía verde, calabacín, patata y zanahoria</p> <p>Fruta</p>	<p>Puré de cerdo, calabaza, patata, puerro y judía verde</p> <p>Fruta</p>	<p>Puré de pavo, patata, calabacín, lechuga y zanahoria</p> <p>Yogur</p> 	<p>Puré de ternera, patata, judía verde, zanahoria y calabaza</p> <p>Fruta</p> 	<p>Puré de pescado, patata, puerro, calabacín y zanahoria</p> <p>Yogur</p>  
Menú 3	<p>Puré de ternera, calabaza, judía verde, patata y lechuga</p> <p>Fruta</p>	<p>Puré de pollo, calabacín, puerro, patata y calabaza</p> <p>Yogur</p> 	<p>Puré de pescado, puerro, judías verdes, patata y zanahoria</p> <p>Fruta</p> 	<p>Puré de pavo, zanahoria, calabacín, patata y judía verde</p> <p>Fruta</p>	<p>Puré de cerdo, calabaza, puerro, lechuga y patata</p> <p>Yogur</p> 
Menú 4	<p>Puré de cerdo, calabacín, patata y zanahoria</p> <p>Fruta</p>	<p>Puré de ternera, puerro, judías verdes y patatas</p> <p>Fruta</p>	<p>Puré de cerdo, patata, zanahoria, lechuga y calabacín</p> <p>Yogur</p> 	<p>Puré de pollo, calabaza, patata y judía verde</p> <p>Fruta</p> 	<p>Puré de pescado, patata, calabacín, lechuga y zanahoria</p> <p>Yogur</p>  
Menú 5	<p>Puré de pavo, zanahoria, patata, calabacín y judías verdes</p> <p>Fruta</p> 	<p>Puré de pollo, calabacín, puerro, patata y calabaza</p> <p>Yogur</p> 	<p>Puré de ternera, puerro, calabacín, patata y judías verdes</p> <p>Fruta</p>	<p>Puré de pescado, patata, zanahoria, calabaza y berenjena</p> <p>Fruta</p> 	<p>Puré de cerdo, calabaza, puerro, lechuga y judías verdes</p> <p>Yogur</p> 
Menú 6	<p>Puré de ternera, calabaza, calabacín, puerro patata</p> <p>Fruta</p>	<p>Puré de pescado, patata, zanahoria, puerro y calabacín</p> <p>Fruta</p> 	<p>Puré de pollo, calabacín, patata y judías verdes</p> <p>Fruta</p>	<p>Puré de cerdo, puerro, calabacín, patata y calabaza</p> <p>Yogur</p> 	<p>Puré de pescado, calabaza, calabacín, patata y judías verdes</p> <p>Yogur</p>  

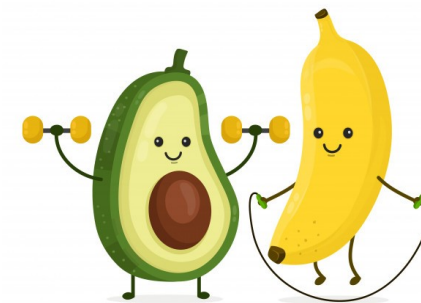
PAUTAS ALIMENTACIÓN DE 6 A 12 MESES

A PARTIR DE LOS SEIS MESES:

- Se comenzará con patata , puerro y zanahoria durante tres días seguidos. A partir de ese momento se irán introduciendo el resto de verduras que se utilizan en la escuela , también cada tres días. Las verduras que se suelen utilizar son: patata , zanahoria, puerro, calabacín, calabaza, judías verdes. La berenjena y los guisantes se introducirán poco a poco a partir de los 9 meses.

A PARTIR DE LOS SEIS MESES Y MEDIO:

- Se comienza a introducir la proteína (pollo, pavo, cerdo, y ternera) cada tres días.
- Cuando se termine de introducir de forma ordenada las verduras y las proteínas se irán alternando siguiendo el menú.
- La cantidad de carne (blanca o roja) es de 30 gr y en el caso de la carne de cerdo se utilizará preferentemente el lomo



A PARTIR DE LOS NUEVE MESES:

- Se introduce el pescado (comenzando por el blanco) . La cantidad comenzará siendo de 30 g para ir incrementándose hasta alcanzar entre los 50 y los 70 g a los 12 meses.



A PARTIR DE LOS DIEZ MESES:

- Se puede introducir la yema de huevo, si no se muestran intolerancias, se procederá a introducir también la clara.
- En este momento también se introducen las legumbres: lentejas, alubias , garbanzos
- Tanto el huevo como las legumbres se introducirán primero en casa

A PARTIR DE LOS DOCE MESES :

- Se introducirá la comida sólida de forma gradual, pasando de más a menos triturada, hasta pasar al menú de 1 a 3 años .

Las pautas de edad son orientativas y se establecen para introducir los alimentos de una forma ordenada y gradual, con el fin de detectar posibles alergias o intolerancias . Es muy importante una buena coordinación entre la familia y la escuela para establecer un hábito de alimentación saludable.

*Existe información de alérgenos de cada menú y ficha de cada plato para las familias que quieran solicitarlo. Los niños que padezcan alguna alergia o intolerancia acreditada con informe medico, se les realizará un menú especial atendiendo a sus necesidades.

