

# Menú a partir de 6 meses

Propuesta de menú una vez asegurada la buena tolerancia de los alimentos y los productos descritos.



Asegurar el consumo lácteo diario de acuerdo a las recomendaciones del pediatra e ir disminuyendo la toma a medida que va aumentando la cantidad de alimentación complementaria en su dieta.



Una ración de cereales al día ayuda a completar sus necesidades nutricionales diarias.



Es el momento de introducir la carne, los expertos recomiendan empezar con piezas de pollo, cordero o ternera en cantidades progresivas.



Recuerda que es bueno que tu peque tome frutas y verduras variadas de forma habitual, las Bolsitas te lo ponen más fácil.

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Desayuno	NESTUM / NESTLÉ Papilla 5 Cereales <sup>1</sup>	NESTUM / NESTLÉ Papilla 5 Cereales <sup>1</sup>	Crema de plátano <sup>2</sup> y leche materna o medio biberón de NAN OPTIPRO 2/ NIDINA 2 Premium <sup>3</sup>	NESTUM / NESTLÉ Papilla 8 Cereales <sup>1</sup>	NESTUM / NESTLÉ Papilla 8 Cereales <sup>1</sup>	NESTUM / NESTLÉ Papilla 8 Cereales con miel <sup>1</sup>	NESTUM / NESTLÉ Papilla 8 Cereales con galleta <sup>1</sup>
Comida	Puré de calabacín y ternera <sup>2</sup>	Tarrito Nestlé Naturnes BIO Guisantes y Brócoli	Puré de verduras y pollo <sup>2</sup>	Puré de zanahorias <sup>2</sup>	Crema de puerros <sup>2</sup>	Puré de guisantes y patata con pollo <sup>2</sup>	Crema de calabacín <sup>2</sup>
Merienda	Tarrito Nestlé Naturnes BIO Manzana y Plátano	Leche materna o biberón de NAN OPTIPRO 2/ NIDINA 2 Premium <sup>3</sup>	Tarrito Nestlé Naturnes BIO Plátano, Manzana, Pera, Melocotón	Compota de manzana <sup>2</sup>	Yogolino Suave y Cremoso 3 Pera - 3 Manzana	Bolsita Nestlé Manzana, Zanahoria y Mango	Leche materna o biberón de NAN OPTIPRO 2/ NIDINA 2 Premium <sup>3</sup>
Cena	Puré judías verdes con patata <sup>2</sup>	Puré de calabaza y zanahoria <sup>2</sup>	NESTLÉ Papilla Multicereales pijama <sup>1</sup>	Tarrito Nestlé Selección Verduritas de la huerta con cordero	Tarrito Nestlé Naturnes BIO Zanahoria y Boniato	Crema de calabaza <sup>2</sup>	NESTLÉ Papilla Multicereales pijama <sup>1</sup>
Antes de dormir*	Leche materna o biberón de NAN OPTIPRO 2/ NIDINA 2 Premium <sup>3</sup>	Leche materna o biberón de NAN OPTIPRO 2/ NIDINA 2 Premium <sup>3</sup>		Leche materna o biberón de NAN OPTIPRO 2/ NIDINA 2 Premium <sup>3</sup>	Leche materna o biberón de NAN OPTIPRO 2/ NIDINA 2 Premium <sup>3</sup>		

\*Toma opcional a consultar con su pediatra.

<sup>1</sup> Preparación papillas: 160 ml-190 ml de leche materna o NAN OPTIPRO 2 / NIDINA 2 Premium y de 4 a 5 cucharadas soperas (25-30 g) de cereales NESTUM / NESTLÉ.

<sup>2</sup> Visitar sección recetas web: [www.nestlebebe.es](http://www.nestlebebe.es)

<sup>3</sup> Preparación de un biberón (210 ml): 210 ml de agua con 7 cacitos / NAN OPTIPRO 2/ NIDINA 2 Premium

Para cualquier duda consulte con el profesional de la salud.

**NOTA IMPORTANTE:** La OMS recomienda la lactancia materna exclusiva hasta los 6 meses y debería continuarse durante el mayor tiempo posible. Dado que los bebés crecen a ritmos diferentes, los profesionales de la salud deben aconsejar a los padres el momento apropiado para la introducción de los nuevos alimentos.