

Menú a partir de 12 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.



El calcio es fundamental en esta etapa de crecimiento, para poder cumplir con las recomendaciones no olvides dar 2 raciones de lácteos adaptados al día para tu peque.

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	+DOMINGO
Desayuno	NESTUM / NESTLÉ Papilla 8 Cereales ¹	NESTUM / NESTLÉ Papilla 8 Cereales ¹	NESTUM / NESTLÉ Papilla 8 Cereales ¹	NESTUM/NESTLÉ Papilla 8 cereales con galleta ¹	NESTUM / NESTLÉ Papilla 8 Cereales con galleta ¹	NESTUM/NESTLÉ Papilla 8 cereales con galleta ¹	NESTUM/NESTLÉ Papilla 8 cereales con miel ¹
Med. Mañana	Tarrito Nestlé Naturnes BIO Plátano, Manzana, Pera y Melocotón	Fresas troceadas	Yogolino sabor Natural	Crema de manzana, melocotón y pera con un toque de miel ²	Bebida de manzana, plátano y fresa ²	Bolsita Nestlé Manzana y Mango	Yogolino sabor fresa
Comida	Garbanzos con verdura ²	Puré de calabacín y tomate ²	Tarrito Nestlé Selección Puré de verduritas con pollo	Timbal de salmón con verduras y patata ²	Arroz con judías verdes y ternera ²	Puré de legumbres ²	Mini tomate y aceitunas al gratén ²
Merienda	Bolsita Nestlé Manzana, Zanahoria y Mango	Compota de pera ²	Manzana troceada	Bolsita Nestlé 4 frutas	Naranja troceada	Crema de plátano ²	Pera troceada
Cena	Puré de calabaza y zanahoria	Brandada de merluza ²	Puré de calabacín y patata ²	Puré de zanahoria ²	Verduras variadas con pasta ²	Tarrito Nestlé Selección Verduritas de la huerta con filete de merluza	Judías verdes con patata chafada
Antes de dormir*	Leche materna o biberón de NAN OPTIPRO 3/ NIDINA 3 Premium ³	Leche materna o biberón de NAN OPTIPRO 3/ NIDINA 3 Premium ³	Leche materna o biberón de NAN OPTIPRO 3/ NIDINA 3 Premium ³	Leche materna o biberón de NAN OPTIPRO 3/ NIDINA 3 Premium ³	Leche materna o biberón de NAN OPTIPRO 3/ NIDINA 3 Premium ³	Leche materna o biberón de NAN OPTIPRO 3/ NIDINA 3 Premium ³	Leche materna o vaso NESTLÉ Junior Crecimiento Original +1

*Toma opcional a consultar con su pediatra.

¹ Preparación papillas: 160 ml-190 ml de leche materna o NAN OPTIPRO 3/ NIDINA 3 Premium y de 4 a 5 cucharadas soperas (25-30 g) de cereales NESTUM/NESTLÉ.

² Visitar sección recetas web: www.nestlebebe.es

³ Preparación de un biberón (210 ml): 210 ml de agua con 7 cacitos de NAN OPTIPRO 3/NIDINA 3 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.