

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	NESTLÉ / NESTUM Papilla 8 Cereales ¹	NESTLÉ / NESTUM Papilla 8 Cereales ¹	NESTLÉ / NESTUM Papilla 8 Cereales ¹	Nestlé Pequegalletas con un vaso de NESTLÉ Junior Crecimiento Original	NESTLÉ / NESTUM Papilla 8 Cereales con galleta ¹	NESTLÉ Papilla 8 Cereales con yogur ¹	NESTLÉ Junior Papilla 8 Cereales con cacao ¹
Med. Mañana	Tarrito NATURNES Selección manzana, plátano y naranja	Fresas troceadas	IOGOLINO mini plátano	Puré de fresa y plátano ²	Bolsita NATURNES Fruta y verdura manzana, calabaza y Arándanos	Bolsita IOGOLINO manzana y fresa	Compota de pera ²
Comida	Arroz con judías verdes y ternera ² Plátano de postre	Mini pastel de carne con verduras ²	Tarrito NATURNES Selección zanahoria y calabacín con pavo Manzana de postre	Crema de espinacas con lenguado ²	Tarrito NATURNES Selección Judía verde y patata con ternera. Naranja de postre	Verduras variadas con pasta ² Manzana de postre	Risotto de verduras y pavo ²
Merienda	Bolsita NATURNES Fruta y cereales manzana, plátano y avena	IOGOLINO sabor natural	Crema de melocotón y albaricoque ²	Bolsita NATURNES Pera, frambuesa y cereales	Yogur con plátano ²	Crema de plátano ²	Tarritos NATURNES Selección manzana Golden y plátano
Cena	Tarrito NATURNES Cena Crema de verduras con pavo	Tarrito NATURNES Puré de verduras con pollo	Muselina de merluza ²	NESTLÉ pijama leche y cereales ¹	Crema de champiñones ²	Tarrito NATURNES Selección zanahoria y calabaza con pescadilla a la crema	Tarrito NATURNES Selección verduras de la huerta con filete de merluza
Antes de dormir*	Leche materna o biberón de NIDINA 3/NAN 3 ³	Leche materna o biberón de NIDINA 3/NAN 3 ³	Leche materna o biberón de NIDINA 3/NAN 3 ³		Leche materna o vaso NESTLÉ Junior Crecimiento Original +1	Leche materna o vaso NESTLÉ Junior Crecimiento Original +1	Leche materna o vaso NESTLÉ Junior Crecimiento Original

*Toma opcional a consultar con su pediatra.

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

² Visitar sección recetas web: www.nestlebebe.es

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

Para cualquier duda consulte con el profesional de la salud.

NOTA IMPORTANTE: La leche materna es la mejor para los bebés. Antes de utilizar una fórmula infantil conviene consultar a tu profesional de la salud.