

# 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	NESTLÉ / NESTUM Papilla 5 Cereales <sup>1</sup>	NESTLÉ / NESTUM Papilla 5 Cereales <sup>1</sup>	Crema de plátano <sup>2</sup> y leche materna o medio biberón de NIDINA 2/NAN 2 <sup>3</sup>	NESTLÉ / NESTUM Papilla 8 Cereales <sup>1</sup>	NESTLÉ / NESTUM Papilla 8 Cereales <sup>1</sup>	NESTLÉ / NESTUM Papilla 8 Cereales con miel <sup>1</sup>	NESTLÉ / NESTUM Papilla 8 Cereales con galleta <sup>1</sup>
Comida	Jardinera de ternera <sup>2</sup>	Tarrito NATURNES Selección zanahoria y calabacín con pavo	Tarrito NATURNES Selección verduras con pollo a la crema	Puré de calabacín y tomate <sup>2</sup>	Puré de calabacín y patata <sup>2</sup>	Tarrito NATURNES Selección judías verdes con patata y ternera	Puré de calabacín y patata <sup>2</sup>
Merienda	Tarrito NATURNES frutitas del campo	Leche materna o biberón de NIDINA 2/NAN 2 <sup>3</sup>	Tarrito NATURNES Selección manzana Golden y plátano	Puré de manzana	IOGOLINO suave y cremoso Pera/Manzana	Bolsita NATURNES 4 frutas	Leche materna o biberón de NIDINA 2/NAN 2 <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 NATURNES Cena Crema de verduras con pavo	Tarritos NATURNES Selección verduras selectas con pollo	Crema de puerro y patata <sup>2</sup>	Tarritos NATURNES Selección verduras de la huerta con cordero
Antes de dormir*	Leche materna o biberón de NIDINA 2/NAN 2 <sup>3</sup>	Leche materna o biberón de NIDINA 2/NAN 2 <sup>3</sup>		Leche materna o biberón de NIDINA 2/NAN 2 <sup>3</sup>	Leche materna o biberón de NIDINA 2/NAN 2 <sup>3</sup>	Leche materna o biberón de NIDINA 2/NAN 2 <sup>3</sup>	Leche materna o biberón de NIDINA 2/NAN 2 <sup>3</sup>

\*Toma opcional a consultar con su pediatra.

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

<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 NIDINA 2/NAN 2.

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.