

Menú semanal bebé de 6 meses



	L	M	X	J	V	S	D
Desayuno	Leche materna/ fórmula	Leche materna/ fórmula	Leche materna/ fórmula	Leche materna/ fórmula	Leche materna/ fórmula	Leche materna/ fórmula	Leche materna/ fórmula
Comida	Puré de Arroz, Calabaza y Pollo	Puré de Quinoa, Zanahoria y Perca	Puré de Quinoa, Zanahoria y Pollo	Puré de Pavo, Calabaza y Arroz	Puré de Merluza, guisantes y Patatas	Puré de Ternera, Brócoli y Patatas	Puré de Calabacín y Pimiento rojo
Merienda	Papilla de Plátano y Aguacate	Papilla de Mango y Melocotón	Papilla de Naranja, Plátano y Galletas	Papilla de Pera, Ciruela y Galletas	Papilla de Pera y Uva	Papilla de Manzana y Pera	Papilla de Manzana y Zanahori a
Cena	Leche materna/ fórmula o Papilla de cereales	Leche materna/ fórmula o Papilla de cereales	Leche materna/ fórmula o Papilla de cereales	Leche materna/ fórmula o Papilla de cereales	Leche materna/ fórmula o Papilla de cereales	Leche materna/ fórmula o Papilla de cereales	Leche materna/ fórmula o Papilla de cereales

La leche tiene que ser el alimento principal de tu bebé de 6 meses, siendo 500 ml al día como mínimo.

En el desayuno, puedes añadirle cereales a la leche y para almorzar puedes ofrecerle un biberón de leche. Este menú es un ejemplo para darte ideas. Si tienes dudas, consulta con tu pediatra.