

# Menú semanal para toda la familia

## Un menú para toda la familia



Este menú es una propuesta para toda la familia, siempre y cuando que cada uno de los alimentos ya haya sido introducido de forma segura y se hayan descartado alergias.

## ¿Cómo organizo mi menú semanal?



**Te dejamos 7 ideas de desayunos, comidas, meriendas y cenas.**

Combinalas de la manera que mejor se ajuste a tu ritmo de vida y a tus necesidades.



**Sigue las recomendaciones para adaptarlo a cada edad**

Presta especial atención a los riesgos de atragantamiento.



**Sustituye cualquier plato o ingrediente que no os guste**

Este menú es solo una sugerencia. ¡Adáptalo a vuestros gustos!

También puedes intercambiar las comidas por las cenas.

¡Haz clic en las imágenes para acceder a las recetas!

## Desayunos

**Lunes**



Yogur natural con plátano y granola

**Martes**



Tostada integral con aguacate y queso fresco

**Miércoles**



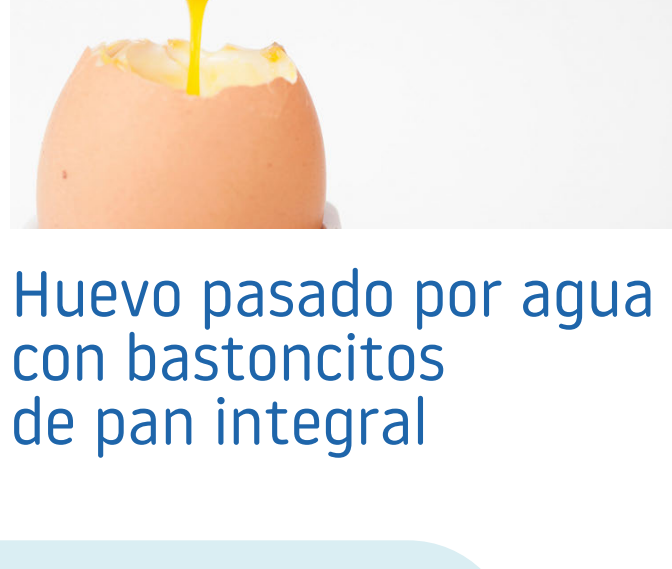
Yogur con cereales TRIBOO y fresas

**Jueves**



Gofres de avena con fruta

**Viernes**



Huevo pasado por agua con bastoncitos de pan integral

**Sábado**



Banana bread casero

**Domingo**



Porridge de avena con fruta y frutos secos

### A tener en cuenta

A partir de los **9 meses** pueden tomar yogur natural y queso fresco. El queso fresco mejor sin sal.

En niños **menores de 5 años**, todos los frutos secos deben ir **molidos**. No en trocitos, sino molidos.

Se pueden sustituir por una crema de frutos secos.

## Comidas

**Lunes**



Lentejas con verduras y arroz

**Martes**



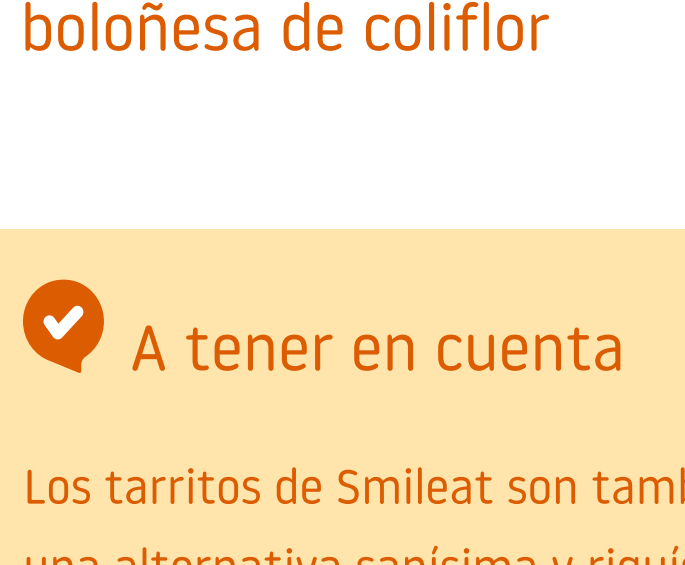
Fideguá con sepia

**Miércoles**



Cocido vegetal

**Jueves**



Espaguetis con boloñesa de coliflor

**Viernes**



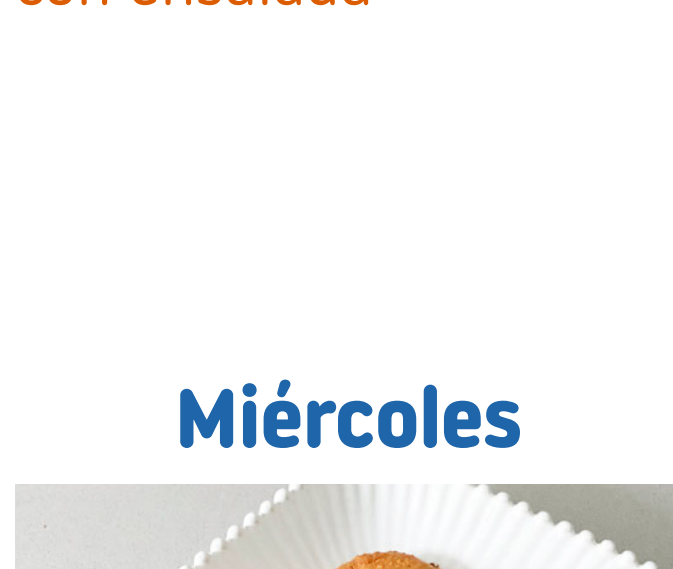
Arroz gratinado con verduras

**Sábado**



Patatas rellenas de pisto y atún

**Domingo**



Nuggets al horno con ensalada

### A tener en cuenta

Los tarritos de Smileat son también una alternativa sanísima y riquísima. El arroz **para niños pequeños** mejor blanco que integral. **En bebés**, si hacen BLW, podemos ofrecer todo en cachitos. Si no, podemos triturar o machacar.



## Meriendas

**Lunes**



Wrap dulce de plátano

**Martes**



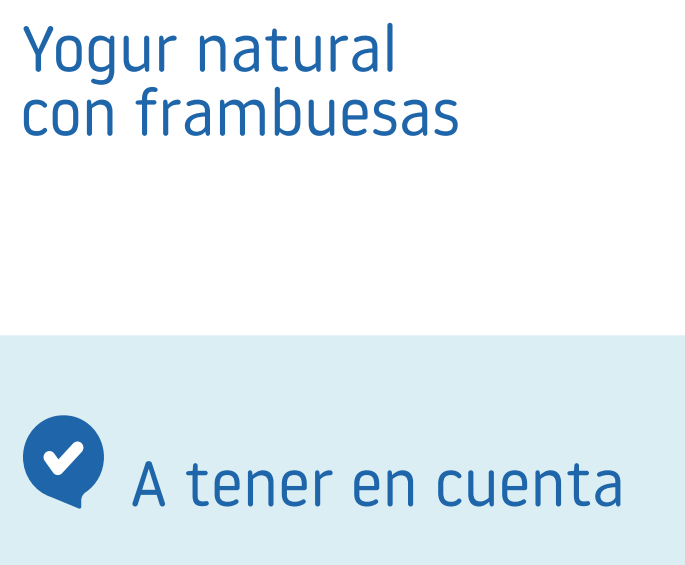
Uvas con queso y nueces

**Miércoles**



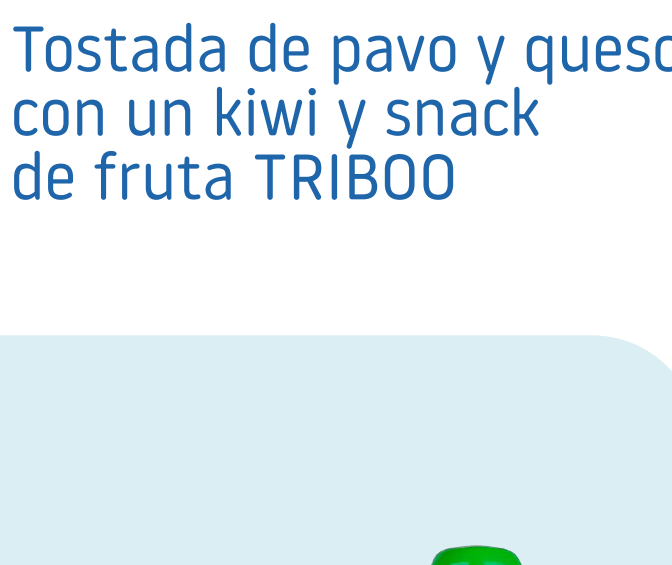
Galletas de almendra

**Jueves**



Yogur natural con frambuesas

**Viernes**



Tostada de pavo y queso con un kiwi y snack de fruta TRIBOO

**Sábado**



Naranja con canela y nueces

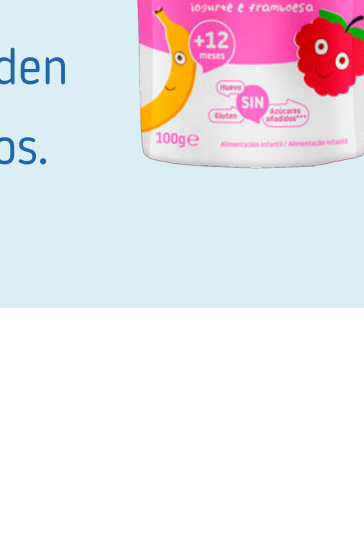
**Domingo**



Crepes de espelta integral con fruta

### A tener en cuenta

Si un día no te da la vida para meriendas, una buena opción son los pouch de Smileat. Las uvas han de ofrecerse cortadas en cuartos para evitar atragantamientos. Los frutos secos en **menores de 5 años** han de ir molidos. Se pueden eliminar o sustituir por una crema de frutos secos.



## Cenas

**Lunes**



Crema de calabaza y manzana, y sandwich mixto

**Martes**



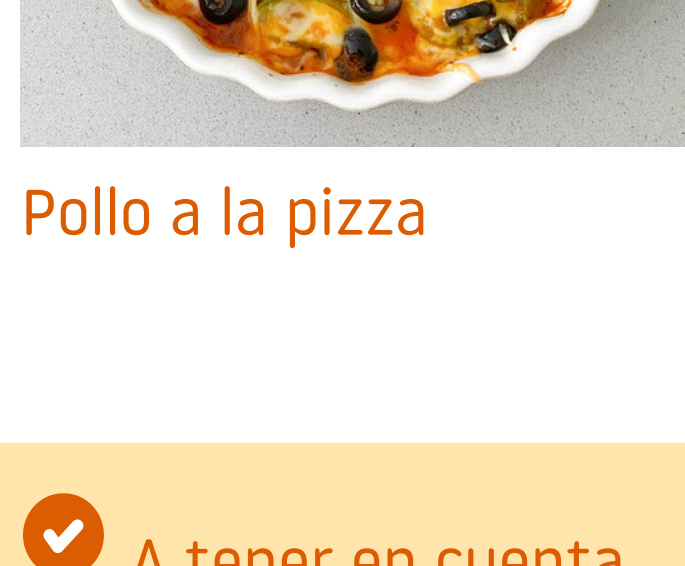
Guisantes con jamón y huevo

**Miércoles**



Tacos de aguacate y gambas

**Jueves**



Pollo a la pizza

**Viernes**



Tortilla de coliflor

**Sábado**



Pisto con merluza

**Domingo**



Hamburguesa con patatas gajo al horno

## SMILEAT

### Queremos revolucionar la alimentación infantil

Creemos que una buena alimentación desde el inicio es una inversión en el futuro de nuestros niños.

Queremos y apostamos por el bienestar del cambio y del bienestar de la próxima generación, ofreciendo lo más natural, lo más sano y lo mejor para tu hijo.

Revolucionar la alimentación

Libre de alérgenos

100% ecológico

Sin añadidos

Frutas y verduras de temporada

Envases y envíos responsables

Más recetas y menús semanales en: [familiasanaorganizada](https://www.familiasanaorganizada.es) [Seguir](#)

1,774 publicaciones 107k seguidores 437 seguidos

Fatima Aguirre  
Bioquímica & Nutrición  
Madre de 4 🧑🏻🧑🏻🧑🏻🧑🏻  
Menús semanales para toda la familia  
Cocina sana en un plis plas  
Página web [linktr.ee/Familiasanaorganizada](https://linktr.ee/Familiasanaorganizada)

[www.familiasanaorganizada.es](https://www.familiasanaorganizada.es)