

Mes de Noviembre



	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1ra semana del 1 al 3		Ensalada de atún con verdura en cuadritos Galletas saladas Agua	Pan de muerto Chocolate en leche Agua	Quesadilla Rebanadas de jitomate Agua
2da semana del 6 al 10	Mollete dulce Coctel de frutas naturales Agua	Brochetas de frutas de la estación Yogurt Agua	Pan de elote o zanahoria Leche Agua	Chayotes con queso Jugo de frutas de la estación Agua
3ra semana del 13 al 17	Arroz con leche Fruta picada Agua	Atún en agua con jitomate y cebolla picados, aderezado con crema y mayonesa Limonada	Yogurt Fruta picada de la estación Agua	Taco de frijoles con panela Jugo de fruta natural Agua
4ta semana del 20 al 24	Enfrijolada con queso fresco Rebanadas de jitomate Agua	Licuada de frutas de la estación Bollo de pan con queso crema Philadelphia Agua	Tortitas de papa Puré de manzana casero Agua	Yogurt con mermelada de frutillas hecha en casa Galletas Marías Agua
5ta semana del 27 al 30	Quesadilla con champiñones Uvas Agua	Pan francés Leche Agua	Mollete de frijoles con queso gratinado Jitomate picado con sal y unas gotas de limón Agua	Plátano macho frito Leche Agua

Las preferencias alimentarias se adquieren muy pronto en la vida, de modo que empiece pronto a ofrecerle a su hijo un amplio abanico de alimentos. Los gustos y los desagradados relacionadas con la alimentación se empiezan a desarrollar durante la lactancia. Así mismo, es posible que necesite darle a probar un alimento nuevo a su hijo en varias ocasiones antes de que lo acepte.

Ofrézcale unos pocos bocados del alimento que desea introducir en su dieta.

