

Per a infants d'aproximadament 10 -12 mesos

Exemple de programació de menús del migdia

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
1a setmana	Sopa de pasta Ou dur amb pastanaga i mongeta tendra Plàtan	Puré de patata, porro i ceba Rosada a la planxa amb tomàquet amanit Pera	Llenties* guisades amb arròs i ceba Maduixes	Puré de porro i carbassa Lluç amb pèsols Compota de poma amb suc de taronja	Puré de xirivia, ceba i sèmola de blat de moro Trossets de carn de vedella Mandarina
2a setmana	Arròs amb porro, pastanaga i talls de pollastre Pera	Cigrons* amb pastanaga, carbassó i cuscús Macedònia	Puré de mongeta tendra, carbassa i patata Trossets de carn magra de porc Mandarina	Sopa de pasta Truita amb tomàquet amanit Compota de poma amb suc de taronja	Puré de patata i porro amb tallets de bacallà Plàtan
3a setmana	Mongetes seques* guisades amb ceba i tomàquet Taronja	Puré de carbassó, ceba i sèmola de blat Truita Pera	Sopa d'arròs Bròquil i pastanaga i carn de conill a trossets Maduixes	Puré de carbassa i patata Bacallà al forn Mandarina	Sopa de pasta Patata i mongeta tendra amb tiretes de pollastre Macedònia

Cal afegir oli d'oliva verge extra a tots els àpats.
* Els llegums, per la seva composició nutricional rica en hidrats de carboni i en proteïnes, poden constituir un plat únic.

Exemple de menú diari

Llet materna a demanda (o, si no és possible, llet adaptada)	
Esmorzar	Pa amb tomàquet i oli, i formatge tendre
Dinar	Mongeta tendra, pastanaga, patata i ceba, i filet de lluç tallat a trossets. Taronja
Berenar	Plàtan, un iogurt natural i un bastonet de pa
Sopar	Sopa d'arròs, carbassa i cigrons

No és convenient incloure la quantitat de carn (20-30 g), de peix (30-40 g) o d'ou (una unitat mitjana) indicada en més d'un àpat al dia. Si es vol incloure carn, peix o ou en el dinar i el sopar, caldria fraccionar les quantitats.

Per a infants d'aproximadament 12 -18 mesos

Exemple de programació de menús del migdia

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
1a setmana	Arròs amb pèsols, mongeta tendra i pastanaga Remenat d'ou amb ceba i julivert Plàtan	Puré de patata i xirivia Rosada a la planxa amb enciam i tomàquet Macedònia	Fideus amb salsa de tomàquet Conill guisat amb ceba Compota de poma amb suc de taronja	Crema de porro i carbassa Filet de lluç al forn amb patata Pera	Llenties* guisades amb arròs, ceba i pastanaga Mandarina
2a setmana	Sèmola de blat de moro Pollastre rostit amb ceba, tomàquet i pebrot Llesques de poma amb suc de llimona	Puré de cigrons* amb col Tomàquet amanit Mandarina	Arròs amb porro i carbassó Tall rodó de vedella al forn amb pastanaga ratllada Compota de pera amb suc de taronja	Sopa de lletres Truita a la francesa amb enciam Caqui	Bròquil i patata Filet de llenguadina amb ceba al forn Rodanxes de taronja i plàtan
3a setmana	Arròs amb ceba, tomàquet i coliflor Filet de salmó al forn amb enciam Meló	Pèsols amb patata Ou dur amb salsa de tomàquet Pera	Sèmola de blat de moro Pollastre guisat amb ceba i tomàquet Llesques de poma i taronja	Crema de nap i pastanaga Bacallà amb patates al forn Mandarina	Sopa de pistons Mandonguilles de cigrons* a la jardinera Rodanxes de taronja i plàtan

Cal afegir oli d'oliva verge extra a tots els àpats.

* Els llegums, per la seva composició nutricional rica en hidrats de carboni i en proteïnes, poden constituir un plat únic.

Exemple de menú diari

Llet materna a demanda	
Esmorzar	1 tassa de llet i pa torrat amb oli amb un tall de formatge tendre.
Mig matí	Grills de taronja o mandarina
Dinar	Mongeta verda i patata amb ou dur. Macedònia
Berenar*	1 iogurt natural i coquetes (<i>tortitas</i>) de blat de moro
Sopar	Sopa de pistons, filet de llenguado al forn i pastanaga ratllada. Maduixes

* És important garantir l'aportació de fruita a les postres i, si no, cal oferir-la al berenar i a mig matí.

Per a infants d'aproximadament 18 mesos a 3 anys

Exemple de programació de menús del migdia

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
1a setmana	Arròs bullit amb pèsols, mongeta tendra i pastanaga Remenat d'ou amb espinacs Caqui	Puré de patata i xirivia Rosada a la planxa amb enciam i tomàquet Macedònia	Macarrons amb salsa pesto (alfàbrega, all, pinyons i oli d'oliva) Conill guisat amb ceba Compota de poma amb suc de taronja	Crema de porro i carbassa Filet de lluç al forn amb patata Pera	Llenties* guisades amb verdures i arròs Mandarina
2a setmana	Sèmola de blat de moro Pollastre rostit amb ceba i pebrot Llesques de poma amb suc de llimona	Cigrons* amb oli Escalivada (ceba, pebrot i albergínia) Rodanxes de taronja i plàtan	Arròs amb porro i carbassa Tall rodó de vedella al forn amb tomàquet amanit Compota de pera amb suc de taronja	Espirals de colors amb salsa de tomàquet Truita a la francesa amb enciam i pastanaga ratllada Llesques de poma	Bròquil amb patata Filet de lluç amb ceba al forn Plàtan
3a setmana	Arròs amb ceba, tomàquet i coliflor Filet de salmó al forn amb enciam Meló	Pèsols amb patata Remenat d'ou amb tomàquet Pera	Galets amb mongetes seques* i salsa de verdures (porro, pastanaga i pebrot vermell) Bol de poma i taronja	Crema de porro i pastanaga Bacallà amb patates al forn Mandarina	Sèmola de blat de moro Mandonguilles de vedella a la jardinera Rodanxes de taronja i plàtan

Cal afegir oli d'oliva verge extra a tots els àpats.
* Els llegums, per la seva composició nutricional rica en hidrats de carboni i en proteïnes, poden constituir un plat únic.

Exemple de menú diari

Llet materna a demanda	
Esmorzar	Llet i torrades amb oli i un tall de formatge tendre
Mig matí	Plàtan
Dinar	Guisat de patates, pastanaga, carbassó, pèsols i daus de pollastre. Maduixes
Berenar*	logurt natural amb musli
Sopar	Brou vegetal amb fideus i filet de lluç amb verdures a la papillota. Pera

* És important garantir l'aportació de fruita a les postres i, si no, cal oferir-la al berenar i a mig matí.
En cas que s'inclogui un aliment proteic, com per exemple el pernil en el berenar, caldrà reduir la quantitat de carn, peix i ou que se serveixi en el dinar i/o sopar.