

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 Trita 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.