

# 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'inclouï 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.