

Per a infants d'aproximadament 8 mesos

Exemple de programació de menús del migdia

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
1a setmana	Patata, pastanaga i mongeta tendra amb trossets de truita	Puré de porro i sèmola de blat amb molles de pollastre	Patata, carbassó i ceba amb trossets de rosada	Puré de mongetes seques*, carbassa i sèmola d'arròs	Pèsols, coliflor i pastanaga amb trossets de bacallà
2a setmana	Llenties* i arròs amb porro, ceba i pastanaga	Puré de carbassó i sèmola de blat de moro amb gall dindi	Patata, mongeta tendra i carbassa amb trossets de lluç	Sopa espessa d'estrelletes de pasta amb truita i trossets de tomàquet	Puré de patata i cor de carxofa amb filet de porc
3a setmana	Puré de bròquil, porro i arròs amb filet de llenguadina	Patata i cigrons* amb pastanaga ratllada	Puré de mongeta tendra i sèmola de blat de moro amb molletes de conill	Pistons amb pèsols i ou bullit ratllat	Daus de carbassa i patata amb trossets de pollastre

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	Farinetes de cereals o un tall de pa amb oli
Dinar	Verdures amb patata i trossets de pollastre
Berenar	Pera
Sopar	Arròs amb pastanaga i pèsols

A partir dels 9-10 mesos, també es pot oferir iogurt natural i formatge fresc o tendre, en petites quantitats.

A aquesta edat, es pot començar a oferir postres, preferentment, fruita fresca.