



Recomanacions per a l'alimentació en la primera infància (de 0 a 3 anys)

EXEMPLES DE MENÚS

Les **propostes de menús** següents són **exemples orientatius** per a menús del migdia (temporada tardor-hivern). Hi ha moltes **varietats d'hortalisses**, verdures, fruites, llegums, cereals, peixos, etc., per tant, a banda de les propostes més clàssiques, es poden incorporar aliments menys habituals, sovint **vinculats a una temporada i a un territori determinats** (la xirivia, el nap, l'escarola, els bolets, els castanyes, el moniato, el mill, el fajol, etc.).

Això, juntament amb l'**adaptació estacional** dels menús, contribuirà a augmentar la variabilitat alimentària, conèixer altres productes lligats a l'entorn i a l'estacionalitat, mantenir la cultura gastronòmica, dinamitzar l'activitat productiva agrària local i afavorir la sostenibilitat ambiental.

Exemples de programacions de menús de migdia

Per a infants d'aproximadament 8 mesos

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
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
setmana	Llenties* i arròs amb porro, ceba i pastanaga	Puré de carbassó i sèmola de blat de moro amb gall d'indi	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
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 proteïnes, poden constituir un plat únic.

Per a infants d'aproximadament 12-18 mesos

	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 llengüadina 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 proteïnes, poden constituir un plat únic.

Exemple de planificació diària

Per a infants d'aproximadament 10-12 mesos

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 truita francesa. 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, caldrà fraccionar les quantitats.

Per a infants d'aproximadament 18 mesos-3 anys

Llet materna a demanda	
Esmorzar	Llet i torrades amb oli
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 ous que se serveixi en el dinar i/o sopar.

Per a més informació:

- Recomanacions per a l'alimentació en la primera infància (de 0 a 3 anys)
- Preguntes més freqüents: PMF (Recomanacions per a l'alimentació en la primera infància (de 0 a 3 anys))
- Acompanyar els àpats dels infants

