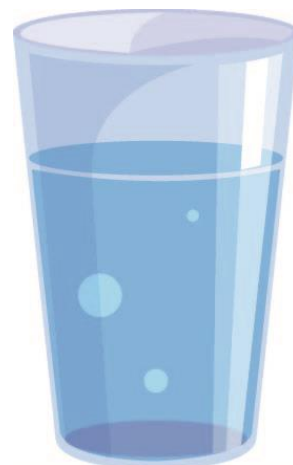
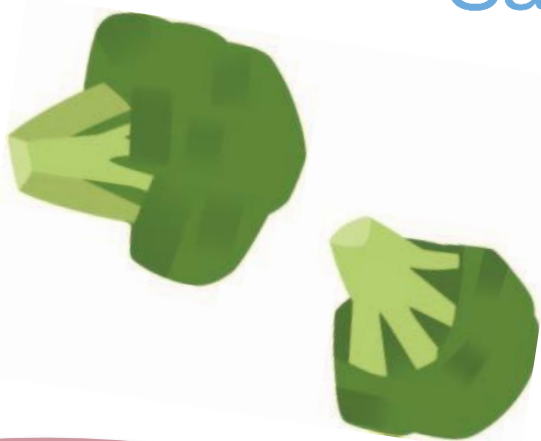


EXEMPLES DE MENÚS PER A LA PRIMERA INFÀNCIA

Salut/ Agència de Salut
Pública de Catalunya



Abril del 2023

Exemple de menús per a la primera infància

Les **propostes de menús** següents són **exemples orientatius** per a menús del migdia (temporada tardor-hivern i temporada primavera-estiu). 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**.

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.

Exemple de planificació alimentària diària de primavera-estiu

Exemple de menú diari per a la mainada d'aproximadament 8-9 mesos

Llet materna a demanda (o, si no és possible, preparats per a lactants a demanda)

Esmorzar: Pa integral amb oli o amb crema d'ametlles (sense sucre).

Dinar: Carbassa, mongeta i patata amb trossets de castanyola*. Trossos d'albercoc.

Berenar: Trossos de pruna

Sopar: Llenties amb pastanaga i ceba. Maduixes a trossets.

Oli d'oliva verge per amanir i per cuinar
Aigua per beure

Exemple de menú diari per a la mainada d'aproximadament 11-12 mesos

Llet materna a demanda (o, si no és possible, preparats per a lactants a demanda)

Esmorzar: Pa integral amb oli o amb crema d'ametlles (sense sucre).

Dinar: Carbassa, mongeta i patata amb trossets de castanyola* amb amanida d'enciam. Un o dos albercocs (sense pinyol).

Berenar: Un iogurt sense sucres afegits i una o dues prunes (sense pinyol).

Sopar: Llenties amb pastanaga i ceba. Maduixes.

Oli d'oliva verge per amanir i per cuinar
Aigua per beure

* No és convenient incloure la quantitat de carn, peix (30-35g) o d'ous indicada en més d'un àpat al dia. Si es vol incloure carn, peix o ous en el dinar i el sopar (o en altres àpats caldria fraccionar-ne les quantitats).

Exemple de programació de menú de primavera-estiu per a la mainada d'aproximadament 9 mesos

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
1a setmana	<p>Patata, pastanaga i mongeta tendra</p> <p>Truita a la francesa</p> <p>Fruita fresca de temporada</p>	<p>Crema freda de porro i sèmola de blat</p> <p>Cigrons amb ceba caramel·litzada</p> <p>Fruita fresca de temporada</p>	<p>Arròs integral amb carbassa i carbassó</p> <p>Trossets de pollastre rostit</p> <p>Fruita fresca de temporada</p>	<p>Amanida de mongetes seques* amb daus de tomàquet i cogombre</p> <p>Fruita fresca de temporada</p>	<p>Pasta integral amb salsa de pastanaga</p> <p>Trossets de sorell amb amanida d'enciam</p> <p>Fruita fresca de temporada</p>
2a setmana	<p>Llenties* amb pebrot vermell, ceba i pastanaga</p> <p>Fruita fresca de temporada</p>	<p>Crema tèbia de carbassa i mill</p> <p>Trossets de bruixa al forn</p> <p>Fruita fresca de temporada</p>	<p>Patata, mongeta tendra i carbassó</p> <p>Tiretes de gall dindi al forn</p> <p>Fruita fresca de temporada</p>	<p>Macarrons integrals amb sofregit de tomàquet</p> <p>Truita de ceba amb pastanaga ratllada</p> <p>Fruita fresca de temporada</p>	<p>Puré de patata i pèsols</p> <p>Trossets de filet de porc rostit amb amanida d'enciam</p> <p>Fruita fresca de temporada</p>
3a setmana	<p>Salmorejo suau</p> <p>Arròs integral amb trossets de truita i daus de carbassó</p> <p>Fruita fresca de temporada</p>	<p>Mongeta tendra i patata</p> <p>Tiretes de pollastre rostit</p> <p>Fruita fresca de temporada</p>	<p>Mongetes seques* amb salsa pesto</p> <p>Bunyols de carbassa i porro</p> <p>Fruita fresca de temporada</p>	<p>Fideuada de verdures</p> <p>Trossets de filet de castanyola al forn amb amanida d'enciam i tomàquet</p> <p>Fruita fresca de temporada</p>	<p>Crema freda de porros i nap</p> <p>Macarrons a la bolonyesa de llenties*</p> <p>Fruita fresca de temporada</p>

Oli d'oliva verge a tots els àpats, tant per a cuinar com per amanir

* Els llegums, per a la seva composició nutricional rica en hidrats de carboni i proteïnes, poden constituir un plat únic. Per facilitar la digestió dels llegums, a més de l'adaptació gradual al seu consum, es poden aplicar tècniques culinàries com el remull i el rentat i colat posterior, així com assegurar-ne un bon grau de cocció.



Exemple de programació de menú de primavera-estiu per a la mainada d'aproximadament 14 mesos

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
1a setmana	<p>Patata, pastanaga i mongeta tendra</p> <p>Truita amb amanida d'enciam</p> <p>Fruita fresca de temporada</p>	<p>Crema freda de porro i sèmola de blat</p> <p>Cigrons amb ceba caramel·litzada</p> <p>Fruita fresca de temporada</p>	<p>Arròs integral amb carbassa i carbassó</p> <p>Pollastre rostit amb pastanaga i remolatxa ratllades</p> <p>Fruita fresca de temporada</p>	<p>Amanida de mongetes seques* amb daus de tomàquet i cogombre</p> <p>Fruita fresca de temporada</p>	<p>Pasta integral amb salsa de pastanaga</p> <p>Trossets de sorell amb amanida d'enciam</p> <p>Fruita fresca de temporada</p>
2a setmana	<p>Llenties* amb pebrot vermell, ceba i pastanaga</p> <p>Fruita fresca de temporada</p>	<p>Crema tèbia de carbassa i mill</p> <p>Bruixa al forn amb amanida de tomàquet</p> <p>Fruita fresca de temporada</p>	<p>Patata, mongeta tendra i carbassó</p> <p>Gall dindi amb ceba al forn</p> <p>Fruita fresca de temporada</p>	<p>Macarrons integrals amb sofregit de tomàquet</p> <p>Truita de ceba amb pastanaga ratllada</p> <p>Fruita fresca de temporada</p>	<p>Puré de patata i pèsols</p> <p>Filet de porc rostit amb amanida d'enciam</p> <p>Fruita fresca de temporada</p>
3a setmana	<p>Salmorejo suau</p> <p>Arròs integral amb trossets de truita i daus de carbassó</p> <p>Fruita fresca de temporada</p>	<p>Mongeta tendra i patata</p> <p>Tiretes de pollastre rostit amb amanida d'enciam i pastanaga ratllada</p> <p>Fruita fresca de temporada</p>	<p>Mongetes seques* amb salsa pesto</p> <p>Bunyols de carbassa i porro</p> <p>Fruita fresca de temporada</p>	<p>Fideuada de verdures</p> <p>Filet de castanyola al forn amb amanida d'enciam i tomàquet</p> <p>Fruita fresca de temporada</p>	<p>Crema freda de porros i nap</p> <p>Macarrons a la bolonyesa de llenties*</p> <p>Fruita fresca de temporada</p>

Oli d'oliva verge a tots els àpats, tant per a cuinar com per amanir

* Els llegums, per a la seva composició nutricional rica en hidrats de carboni i proteïnes, poden constituir un plat únic. Per facilitar la digestió dels llegums, a més de l'adaptació gradual al seu consum, es poden aplicar tècniques culinàries com el remull i el rentat i colat posterior, així com assegurar-ne un bon grau de cocció.



Exemple de planificació alimentària diària de tardor-hivern

Exemple de menú diari per a la mainada d'aproximadament 8-9 mesos

Llet materna a demanda (o, si no és possible, preparats per a lactants a demanda)

Esmorzar: Pa integral amb oli o amb crema d'ametlles (sense sucre).

Dinar: Carbassa, bròquil i patata amb trossets de maire*. Grills de mandarina.

Berenar: Trossos de pera madura.

Sopar: Lenties amb pastanaga i ceba. Raïms a meitats o quarts.

Oli d'oliva verge per amanir i per cuinar

Aigua per beure

Exemple de menú diari per a la mainada d'aproximadament 11-12 mesos

Llet materna a demanda (o, si no és possible, preparats per a lactants a demanda)

Esmorzar: Pa integral amb oli o amb crema d'ametlles (sense sucre).

Dinar: Carbassa, mongeta i patata. Filet de maire* amb amanida d'escarola.
Mandarina

Berenar: Un iogurt sense sucres afegits i una pera madura.

Sopar: Lenties amb pastanaga i ceba. Raïms a meitats o quarts.

Oli d'oliva verge per amanir i per cuinar

Aigua per beure

* No és convenient incloure la quantitat de carn, peix (30-35g) o d'ous indicada en més d'un àpat al dia. Si es vol incloure carn, peix o ous en el dinar i el sopar (o en altres àpats caldria fraccionar-ne les quantitats).



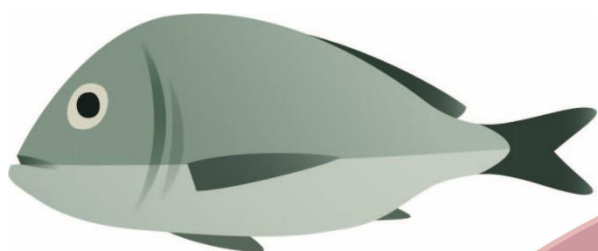


Exemple de programació de menú de tardor-hivern per a la mainada d'aproximadament 9 mesos

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
1a setmana	Patata, bròquil i pastanaga Truita a la francesa Fruita fresca de temporada	Puré de porro i sèmola de blat de moro Cigrons amb ceba caramel·litzada Fruita fresca de temporada	Arròs integral amb carbassa i col Pollastre rostit Fruita fresca de temporada	Estofat de mongetes seques*, ceba i coliflor Fruita fresca de temporada	Pasta integral amb salsa de pastanaga Trossets de besuc amb amanida d'enciam Fruita fresca de temporada
2a setmana	Llenties* amb porro, ceba i pastanaga Fruita fresca de temporada	Crema de carbassa i mill Bruixa al forn Fruita fresca de temporada	Patata i romanesco Tiretes de gall dindi al forn Fruita fresca de temporada	Sopa de pasta i cigrons Truita de ceba amb pastanaga ratllada Fruita fresca de temporada	Puré de patata i cor de carxofa Trossets de filet de porc rostit Fruita fresca de temporada
3a setmana	Arròs integral amb bròquil, alls tendres i pastanaga Remenat de bolets Fruita fresca de temporada	Trinxat de patata i col Tiretes de pollastre rostit Fruita fresca de temporada	Mongetes seques* guisades amb carbassa i porro Fruita fresca de temporada	Fideuada de verdures Filet de pagell al forn amb amanida d'escarola Fruita fresca de temporada	Crema de porros i nap Macarrons a la bolonyesa de llenties* Fruita fresca de temporada

Oli d'oliva verge a tots els àpats, tant per a cuinar com per amanir

* Els llegums, per a la seva composició nutricional rica en hidrats de carboni i proteïnes, poden constituir un plat únic. Per facilitar la digestió dels llegums, a més de l'adaptació gradual al seu consum, es poden aplicar tècniques culinàries com el remull i el rentat i colat posterior, així com assegurar-ne un bon grau de cocció.



Exemple de programació de menú de tardor-hivern per a la mainada d'aproximadament 14 mesos

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
1a setmana	Patata, bròquil i pastanaga Truita a la francesa amb amanida d'escarola Fruita fresca de temporada	Puré de porro i sèmola de blat de moro Cigrons amb ceba caramel·litzada Fruita fresca de temporada	Arròs integral amb carbassa i col Pollastre rostit amb pastanaga i remolatxa ratllada Fruita fresca de temporada	Amanida d'escarola, ravenets i blat de moro Estofat de mongetes seques*, ceba i coliflor Fruita fresca de temporada	Pasta integral amb salsa de pastanaga Besuc al forn amb amanida d'enciam Fruita fresca de temporada
2a setmana	Llenties* amb porro, ceba i pastanaga Fruita fresca de temporada	Crema de carbassa i mill Bruixa al forn amb amanida d'enciam Fruita fresca de temporada	Patata i romanesc Gall dindi amb ceba al forn Fruita fresca de temporada	Sopa de pasta i cigrons Truita de ceba amb pastanaga ratllada Fruita fresca de temporada	Puré de patata i cor de carxofa Filet de porc rostit Fruita fresca de temporada
3a setmana	Arròs integral amb bròquil, alls tendres i pastanaga Remenat de bolets Fruita fresca de temporada	Trinxat de patata i col Pollastre rostit amb amanida d'enciam i pastanaga ratllada Fruita fresca de temporada	Mongetes seques* guisades amb carbassa i porro Fruita fresca de temporada	Fideuada de verdures Filet de pagell al forn amb amanida d'escarola Fruita fresca de temporada	Crema de porros i nap Macarrons a la bolonyesa de llenties* Fruita fresca de temporada

Oli d'oliva verge a tots els àpats, tant per a cuinar com per amanir

* Els llegums, per a la seva composició nutricional rica en hidrats de carboni i proteïnes, poden constituir un plat únic. Per facilitar la digestió dels llegums, a més de l'adaptació gradual al seu consum, es poden aplicar tècniques culinàries com el remull i el rentat i colat posterior, així com assegurar-ne un bon grau de cocció.

