



EXEMPLES DE MENÚS VEGETARIANS I VEGANS PER A LA PRIMERA INFÀNCIA

Salut/ Agència de Salut
Pública de Catalunya



Març del 2023

Exemple de programació de menú vegetarià 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 Seitan rostit Fruita fresca de temporada	Estofat de mongetes seques, ceba i coliflor Fruita fresca de temporada	Pasta integral amb salsa de pastanaga Ou remenat 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 Ou dur amb salsa verda Fruita fresca de temporada	Patata i romanescó Hamburguesa de mongetes seques 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 Daus de tofu 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 Mandonguilles de cigrons Fruita fresca de temporada	Mongetes seques guisades amb carbassa i porro Fruita fresca de temporada	Fideuada de verdures Truita 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 cuinar com per amanir

* 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.

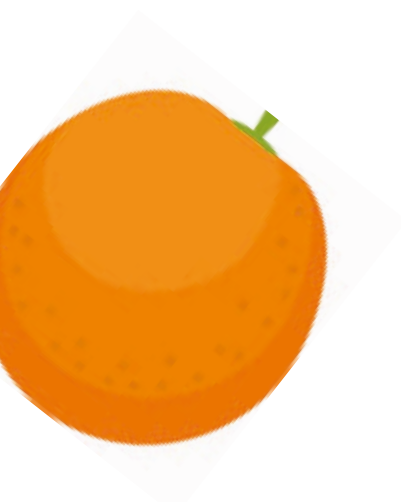


Exemple de programació de menú vegà de tardor-hivern per a la mainada d'aproximadament 9 mesos

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
1a setmana	Patata, bròquil i pastanaga Motlle de puré de llenties i nous 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 Seitan rostit Fruita fresca de temporada	Estofat de mongetes seques, ceba i coliflor Fruita fresca de temporada	Pasta integral amb salsa de pastanaga Hummus i amanida d'enciam Fruita fresca de temporada
2a setmana	Llenties amb porro, ceba i pastanaga Fruita fresca de temporada	Crema de carbassa i mill Trita (de farina de cigró) de porro i salsa verda Fruita fresca de temporada	Patata i romanesco Hamburguesa de mongetes seques Fruita fresca de temporada	Sopa de pasta i cigrons Bunyols de verdures amb pastanaga ratllada Fruita fresca de temporada	Puré de patata i cor de carxofa Daus de tofu rostit Fruita fresca de temporada
3a setmana	Arròs integral amb bròquil, alls tendres i pastanaga Llenties saltejades amb bolets Fruita fresca de temporada	Trinxat de patata i col Mandonguilles de cigrons Fruita fresca de temporada	Mongetes seques guisades amb carbassa i porro Fruita fresca de temporada	Fideuada de verdures amb proteïna vegetal texturitzada Amanida d'escarola i blat de moro 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 cuinar com per amanir

* 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 vegetarià de tardor-hivern per a la mainada d'aproximadament 14 mesos

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
1a setmana	<p>Patata, bròquil i pastanaga</p> <p>Truita a la francesa amb amanida d'escarola</p> <p>Fruita fresca de temporada</p>	<p>Puré de porro i sèmola de blat de moro</p> <p>Cigrons amb ceba caramel·litzada</p> <p>Fruita fresca de temporada</p>	<p>Arròs integral amb carbassa i col</p> <p>Seitan rostit amb pastanaga i remolatxa ratllades</p> <p>Fruita fresca de temporada</p>	<p>Amanida d'escarola, ravenets i blat de moro</p> <p>Estofat de mongetes seques, ceba i coliflor</p> <p>Fruita fresca de temporada</p>	<p>Pasta integral amb salsa de pastanaga</p> <p>Ou remenat amb amanida d'enciam</p> <p>Fruita fresca de temporada</p>
2a setmana	<p>Llenties amb porro, ceba i pastanaga</p> <p>Fruita fresca de temporada</p>	<p>Crema de carbassa i mill</p> <p>Ou dur amb salsa verda</p> <p>Fruita fresca de temporada</p>	<p>Patata i romanesc</p> <p>Hamburguesa de mongetes seques amb amanida</p> <p>Fruita fresca de temporada</p>	<p>Sopa de pasta i cigrons</p> <p>Truita de ceba amb pastanaga ratllada</p> <p>Fruita fresca de temporada</p>	<p>Cors de carxofa i patata</p> <p>Daus de tofu rostit</p> <p>Fruita fresca de temporada</p>
3a setmana	<p>Arròs integral amb bròquil, alls tendres i pastanaga</p> <p>Remenat de bolets</p> <p>Fruita fresca de temporada</p>	<p>Trinxat de patata i col</p> <p>Mandonguilles de cigrons amb amanida d'enciam i pastanaga ratllada</p> <p>Fruita fresca de temporada</p>	<p>Mongetes seques guisades amb carbassa i porro</p> <p>Fruita fresca de temporada</p>	<p>Fideuada de verdures</p> <p>Truita amb amanida d'escarola</p> <p>Fruita fresca de temporada</p>	<p>Crema 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 cuinar com per amanir

* 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 vegà de tardor-hivern per a la mainada d'aproximadament 14 mesos



	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
1a setmana	<p>Patata, bròquil i pastanaga</p> <p>Motlle de puré de llenties i nous amb amanida d'escarola</p> <p>Fruita fresca de temporada</p>	<p>Puré de porro i sèmola de blat de moro</p> <p>Cigrons amb ceba caramel·litzada</p> <p>Fruita fresca de temporada</p>	<p>Arròs integral amb carbassa i col</p> <p>Seitan rostit amb pastanaga i remolatxa ratllades</p> <p>Fruita fresca de temporada</p>	<p>Amanida d'escarola, ravenets i blat de moro</p> <p>Estofat de mongetes seques, ceba i coliflor</p> <p>Fruita fresca de temporada</p>	<p>Pasta integral amb salsa de pastanaga</p> <p>Hummus i amanida d'enciam</p> <p>Fruita fresca de temporada</p>
2a setmana	<p>Llenties amb porro, ceba i pastanaga</p> <p>Fruita fresca de temporada</p>	<p>Crema de carbassa i mill</p> <p>Truita (de farina de cigró) de porro amb amanida d'enciam</p> <p>Fruita fresca de temporada</p>	<p>Patata i romanesco</p> <p>Hamburguesa de mongetes seques amb amanida</p> <p>Fruita fresca de temporada</p>	<p>Sopa de pasta i cigrons</p> <p>Bunyols de verdures amb pastanaga ratllada</p> <p>Fruita fresca de temporada</p>	<p>Cors de carxofa i patata</p> <p>Daus de tofu rostit</p> <p>Fruita fresca de temporada</p>
3a setmana	<p>Arròs integral amb bròquil, alls tendres i pastanaga</p> <p>Llenties saltejades amb bolets</p> <p>Fruita fresca de temporada</p>	<p>Trinxat de patata i col</p> <p>Mandonguilles de cigrons amb amanida d'enciam i pastanaga ratllada</p> <p>Fruita fresca de temporada</p>	<p>Mongetes seques guisades amb carbassa i porro</p> <p>Fruita fresca de temporada</p>	<p>Fideuada de verdures amb proteïna vegetal texturitzada</p> <p>Amanida d'escarola i blat de moro</p> <p>Fruita fresca de temporada</p>	<p>Crema 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 cuinar com per amanir

* 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.

