

1a setmana

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Amanida d'arròs — Ou dur amb salsa de tomàquet natural bullida — Macedònia — Pa amb tomata i pernil cuit	Crema freda de porro i patata — Filet de llenguado a la planxa amb pastanaga bullida — Fruita — logurt i fruita del temps	Macarrons amb salsa de tomàquet — Vedella guisada amb ceba i mongeta tendra — Fruita del temps — Pa amb formatge suau	Crema de carbassa i patata — Pollastre arrebossat amb tomàquet amanit — Fruita del temps — logurt i fruita del temps	Fesols bullits amb oli — Filet de lluç a la planxa amb carbassó bullit — Compota de poma — Pa amb xocolata
Sopar ↓ VERDURA FARINACI LLEGUM OU LÀCTIC	Sopar ↓ FARINACI VERDURA OU FRUITA	Sopar ↓ VERDURA FARINACI PEIX FRUITA	Sopar ↓ FARINACI VERDURA OU FRUITA	Sopar ↓ FARINACI VERDURA CARN FRUITA

2a setmana

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Sèmola de blat de moro — Rodó de vedella rostit amb ceba i pastanaga bullida — Fruita del temps — Pa amb oli i fruita del temps	Cigrons bullits — Filet de llenguado a la planxa, carbassó i patata bullida — Macedònia — Pa amb formatge suau	Espinacs amb patata — Pollastre planxa amb tomàquet i pastanaga amanida — Fruita del temps — logurt amb galetes <i>Maria</i>	Pasta de colors amb formatge ratllat — Trita de carbassó — Fruita del temps — Pa amb tomata i gall dindi	Crema de col i patata — Pollastre rostit amb ceba i pastanaga bullida — Fruita del temps — logurt i fruita del temps
Sopar ↓ VERDURA FARINACI PEIX LÀCTIC	Sopar ↓ FARINACI VERDURA OU FRUITA	Sopar ↓ FARINACI VERDURA LLEGUM FRUITA	Sopar ↓ VERDURA FARINACI PEIX FRUITA	Sopar ↓ FARINACI VERDURA OU FRUITA

3a setmana

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Arròs amb verdures — Carn magra de porc guisada i pa — Macedònia — logurt i fruita del temps	Llenties amb arròs — Ou dur amb salsa de tomàquet natural bullida — Fruita del temps — Pa amb tomata i pernil cuit	Crema tèbia de pastanaga i patata — Filet de llenguado a la planxa, carbassó i mongeta bullida — Fruita del temps — logurt i fruita del temps	Ensalada russa — Gall dindi arrebossat amb tomàquet amanit — Fruita del temps — Pa amb formatge suau	Pasta amb salsa de tomàquet — Mandonguilles amb pèsols i pastanaga bullida — Fruita del temps — Pa amb oli i suc de fruita
Sopar ↓ VERDURA FARINACI OU FRUITA	Sopar ↓ FARINACI VERDURA PEIX FRUITA	Sopar ↓ FARINACI VERDURA LLEGUM FRUITA	Sopar ↓ VERDURA FARINACI OU LÀCTIC	Sopar ↓ VERDURA FARINACI PEIX FRUITA

Als 12 mesos si cal s'anirà introduint el sòlid de manera progressiva, complementant aquest pas amb el xafat o triturat.

Als 12 mesos per berenar també es complementarà, si cal, amb purè de fruites.

Estructura tipus del sopar [L'aportació de nous aliments s'ha de fer segons les pautes del pediatre]

1r plat: **FARINACIS** preferentment integrals (pasta, pa, arròs, patates), i/o **LLEGUMS** i/o **VERDURES**

2n plat: **ALIMENTS PROTEICS** (carn, peix, ous, llegums)

Guarnició: **VERDURES** i/o **FARINACIS**

Postres: **FRUITA** fresca del temps i/o **LÀCTICS**

PA, OLI D'OLIVA i **AIGUA**

L'aportació energètica del sopar hauria de ser inferior a la del dinar. Cal evitar donar més d'un o dos fregits per setmana per sopar.

Proposta de sopars elaborada per:



Més informació: Agència de Salut Pública de Catalunya. "Recomanacions per a l'alimentació en la primera infància (de 0 a 3 anys)". Barcelona: Editat per l'Agència de Salut Pública de Catalunya, 2016. [www.canalsalut.gencat.cat/]

Exemples de sopars (poden servir d'orientació a l'hora de confeccionar els vostres menús)

Grup A (ha de predominar la verdura per damunt dels farinacis)

VERDURA FARINACI OU LÀCTIC	Amanida variada Trita de patata i ceba logurt	VERDURA FARINACI CARN FRUITA	Bròquil gratinat Bistec a la planxa amb remolatxa ratllada Bol de poma i kiwi
--	---	--	---

Grup B (han de predominar els farinacis per damunt de la verdura)

FARINACI VERDURA PEIX FRUITA	Cuscús amb verdures saltejades i tonyina Rodanxes de taronja amb sucre	FARINACI VERDURA OU FRUITA	Pastís de puré de pastanaga i ou gratinat Mandarina
--	---	--	--

Grup C (la quantitat de farinacis i verdura ha de ser la mateixa)

FARINACI VERDURA CARN LÀCTIC	Tomàquet amb alfàbrega Lassanya casolana de verdures i carn picada Formatge tendre amb mel	FARINACI VERDURA LLEGUM FRUITA	Verdures gratinades al forn Croquetes casolanes de cigrons logurt
--	--	--	---