

Menú 2018/2019 (tardor-hivern) (en vermell, els berenars)

Llar d'Infants El Rajolet (Les Preses)

1a setmana

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Arròs bullit amb salsa de tomàquet — Ou dur acompanyat amb mongeta verda-pastanaga — Fruita Pa amb tomata i pernil cuit	Crema de porro i patata — Filet de llenguado a la planxa amb pastanaga bullida — Macedònia logurt i fruita del temps	Macarrons a la bolonyesa — 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 FRUITA	Sopar ↓ FARINACI VERDURA OU LÀCTIC	Sopar ↓ VERDURA FARINACI PEIX FRUITA	Sopar ↓ FARINACI VERDURA OU LÀCTIC	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	Arròs amb verdures — Pollastre a la planxa amb tomàquet i pastanaga — 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 ↓ VERDURA FARINACI LLEGUM FRUITA	Sopar ↓ VERDURA FARINACI PEIX FRUITA	Sopar ↓ FARINACI VERDURA OU LÀCTIC

3a setmana

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Pèsols amb patata — Ou dur amb salsa de tomàquet natural bullida — Fruita del temps logurt i fruita del temps	Crema de pastanaga i patata — Filet de llenguado a la planxa, carbassó i mongeta bullida — Fruita del temps Pa amb tomata i pernil cuit	Sèmola de blat de moro — Carn magra de porc amb ceba i pastanaga — Macedònia logurt i fruita del temps	Arròs amb verdures — Gall dindi arrebossat amb tomàquet amanit — Fruita del temps Pa amb formatge suau	Sopa de galetes — Mandonguilles amb pèsols i pastanaga bullida — Fruita del temps Pa amb oli i suc de fruita
Sopar ↓ VERDURA FARINACI LLEGUM LÀCTIC	Sopar ↓ FARINACI VERDURA OU FRUITA	Sopar ↓ VERDURA FARINACI PEIX FRUITA	Sopar ↓ FARINACI VERDURA OU FRUITA	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	VERDURA VERDURA LLEGUM FRUITA	Verdures gratinades al forn Croquetes casolanes de cigrons logurt
---------------------------------------	--	--	---