

## MENÚ DE 6 MESOS A L'ANY

ALIMENTS BASE	DIA DE LA SETMANA	ESMORZARS	DINARS	BERENARS
Sèmola arròs/verdura/ou	DILLUNS	Cereals	Sèmola d'arròs, verdura i ou	Fruita
Verdura / llegum - vedella - llegum - gall d'indi	DIMARTS	Cereals	Verdura i llegum o vedella o gall d'indi	Fruita amb iogurts sense sucre
Verdura / formatge	DIMECRES	Cereals	Verdura i formatge fresc	Fruita
Sèmola arròs/verdura/peix	DIJOUS	Cereals	Sèmola d'arròs, verdura i peix	Fruita amb iogurts sense sucre
Verdura / pollastre	DIVENDRES	Cereals	Verdura i pollastre	Fruita

## NOTES :

El pas del menú de 6 mesos a l'any al de més d'1 any es farà progressiu, introduint poc a poc els nous aliments. Durant uns dies s'acompanyarà el el triturat de verdures amb una petita ració del menú de més d'1 any trossejat, i un petit postre com per exemple mig iogurt i una mica de fruita ratllada.

Els aliments com l'ou, el formatge i el peix s'aniràn introduint segons les necessitats de cada nadó (mentre es donarà pollastre).

Una setmana s'oferirà llegum (mongeta seca, cigrons o lleties) i les següents vedella, llegum i gall d'indi.

Dues/tres varietats de verdures segons calendari estacional (sense comptar el sofregit)

**Calendari estacional de fruita**

Tot l'any

Plàtan, pera, poma.

Tardor/ Hivern

Taronja, raïm, mandarina, figues

Primavera/estiu

Préssec, síndria, meló, maduixes, cireres, peres d'estiu

**Calendari estacional de verdura**

Tot l'any

Col, enciam, pastanaga, carabassa, api, ceba, porro, espinacs, remolatxa, xampinyons...

Tardor/ Hivern

Bròcoli, bròquil, coliflor, romanescu, carxofes, ...

Primavera/estiu

Mongeta verda, carabassó, cogombre, tomàquet, albergínia, pebrot...

Els infants de 6 mesos a l'any prendran les farinetes de cereals sense gluten mentre el seu equip de pediatria no indiqui el contrari. Per la gran quantitat de sucre que en tenen (tant si hi ha sucre afegit com pel generat en el processos de dextrinació o hidrolització al quals es sotmeten) a l'escola sempre que es pugui es donaran farinetes de blat de moro o civada.

Es donarà preferentment una sola varietat de fruita per facilitar l'aprenentatge de gustos, aromes i colors que queden emmascarats quan es barregen diverses fruites.

La fruita serà variada i de temporada (la pera i la poma hauran de ser ecològiques segons l'estacionalitat)

## MENÚ DE 6 MESOS A L'ANY (OLV)

ALIMENTS BASE	DIA DE LA SETMANA	ESMORZARS	DINARS	BERENARS
Sèmola arròs/verdura/ou	DILLUNS	Cereals	Sèmola d'arròs, verdura i ou	Fruita
Verdura / llegum	DIMARTS	Cereals	Verdura i llegum	Fruita amb iogurts sense sucre
Verdura / formatge	DIMECRES	Cereals	Verdura i formatge fresc	Fruita
Sèmola arròs/verdura/ou	DIJOUS	Cereals	Sèmola d'arròs, verdura i ou	Fruita amb iogurts sense sucre
Verdura / llegum o tofu	DIVENDRES	Cereals	Verdura i llegum o tofu	Fruita

### NOTES :

El pas del menú de 6 mesos a l'any al de més d'1 any es farà progressiu, introduint poc a poc els nous aliments. Durant uns dies s'acompanyarà el el triturat de verdures amb una petita ració del menú de més d'1 any trossejat, i un petit postre com per exemple mig iogurt i una mica de fruita ratllada.

Els aliments com l'ou, el formatge i el tofu s'aniràn introduint segons les necessitats de cada nadó.

Dues/tres varietats de verdures segons calendari estacional (sense comptar el sofregit)

#### Calendari estacional de fruita

Tot l'any

Plàtan, pera, poma.

Tardor/ Hivern

Taronja, raïm, mandarina, figues

Primavera/estiu

Préssec, síndria, meló, maduixes, cireres, peres d'estiu

#### Calendari estacional de verdura

Tot l'any

Col, enciam, pastanaga, carabassa, api, ceba, porro, espinacs, remolatxa, xampinyons...

Tardor/ Hivern

Bròcoli, bròquil, coliflor, romanescu, carxofes, ...

Primavera/estiu

Mongeta verda, carabassó, cogombre, tomàquet, albergínia, pebrot...

Els infants de 6 mesos a l'any prendran les farinetes de cereals sense gluten mentre el seu equip de pediatria no indiqui el contrari. Per la gran quantitat de sucre que en tenen (tant si hi ha sucre afegit com pel generat en el processos de dextrinació o hidrolització al quals es sotmeten) a l'escola sempre que es pugui es donaran farinetes de blat de moro o civada

Es donarà preferentment una sola varietat de fruita per facilitar l'aprenentatge de gustos, aromes i colors que queden emmascarats quan es barregen diverses fruites.

La fruita serà variada i de temporada (la pera i la poma hauran de ser ecològiques segons l'estacionalitat)

# MENU D'1 ANY EN ENDAVANT I ADULTS

ALIMENTS BASE	DIA DE LA SETMANA	PRIMERA SETMANA	SEGONA SETMANA	TERCERA SETMANA	QUARTA SETMANA
Arròs/ou	DILLUNS	Arròs amb verdures	Arròs amb tomàquet	Arròs amb verdures	Arròs amb verdures
		Ou amb verdures	Ou amb verdures	Ou amb verdures	Ou amb verdures
		Amanida	Amanida	Amanida	Amanida
		Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps
Verdura/vedella-llegum-gall d'indi-llegum	DIMARTS	Verdura de temporada (*)	Verdura de temporada (*)	Verdura de temporada (*)	Verdura de temporada (*)
		Llegum	Vedella	Llegum amb arròs	Gall d'indi
		Amanida	Amanida	Amanida	Amanida
		Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps
Pasta/formatge fresc	DIMECRES	Pasta amb verdures (*)	Pasta amb verdures (*)	Pasta amb verdures (*)	Pasta amb verdures (*)
		Formatge fresc	Formatge fresc	Formatge fresc	Formatge fresc
		Amanida	Amanida	Amanida	Amanida
		Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps
Llegum / peix	DIOUS	Llegum amb verdures (*)	Llegum amb verdures (*)	Llegum amb verdures (*)	Llegum amb verdures (*)
		Peix amb verdures (*)	Peix amb verdures (*)	Peix amb verdures (*)	Peix amb verdures (*)
		Amanida	Amanida	Amanida	Amanida
		Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps
Sopa/pollastre	DIVENDRES	Sopa de pollastre i pasta	Sopa de brou de verdures i pasta	Sopa de pollastre i pasta	Sopa de brou de verdures i pasta
		Pollastre	Pollastre	Pollastre	Pollastre
		Amanida	Amanida	Amanida	Amanida
		Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps

Tots els àpats s'acompanyen amb pa o bastonets integrals.

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIOUS	DIVENDRES
ESMORZAR	Llet amb flocs (blat de moro, civada...)	Fruita i pa amb oli	logurt sense sucre amb flocs de blat de moro, civada...)	Fruita i pa amb oli	Llet amb flocs (blat de moro, civada...)
BERENAR	Fruita i pa amb oli	logurt natural sense sucre i bastonets integrals	Fruita i pa amb oli	logurt natural sense sucre i bastonets integrals	Pa amb oli i formatge

(\*) Dues/tres varietats de verdures segons calendari estacional (sense comptar el sofregit)

## Calendari estacional de fruita

Tot l'any

Plàtan, pera, poma.

Tardor/ Hivern

Taronja, raïm, mandarina, figues...

Primavera/estiu

Préssec, síndria, meló, maduixes, cireres, peres d'estiu...

## Calendari estacional de verdura

Tot l'any

Col, enciam, pastanaga, carabassa, api, ceba, porro, espinacs, remolatxa, xampinyons...

Tardor/ Hivern

Bròcoli, bròquil, coliflor, romanescu, carxofes, ...

Primavera/estiu

Mongeta verda, carabassó, cogombre, tomàquet, albergínia, pebrot...

Cal anar variant les presentacions dels aliments (bullits, al forn, guisats, estofats, saltejats, en amanides, en cremes fredes o calentes, etc). L'arròs caldós, amb tomàquet, en risotto..., l'ou en truita de diferents verdures i/o patata, remenats ... limitant els fregits a un cada quatre setmanes (per exemple, pit de pollastre arrebossat)

# MENÚ DE 2 ANYS EN ENDAVANT I ADULTS OVOLACTEOVEGETARIÀ

ALIMENTS BASE	DIA DE LA SETMANA	PRIMERA SETMANA	SEGONA SETMANA	TERCERA SETMANA	QUARTA SETMANA
Arròs/ou	DILLUNS	Arròs amb verdures	Arròs amb tomàquet	Arròs amb verdures	Arròs amb verdures
		Ou amb verdures	Ou amb verdures	Ou amb verdures	Ou amb verdures
		Amanida	Amanida	Amanida	Amanida
		Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps
Verdura/llegum	DIMARTS	Verdura de temporada	Verdura de temporada	Verdura de temporada	Verdura de temporada
		Mongeta seca o cigrons	Llenties amb arròs	Mongeta seca o cigrons	Llenties
		Amanida	Amanida	Amanida	Amanida
		Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps
Pasta/formatge fresc	DIMECRES	Espaguetis amb xampinyons	Macarrons amb sofregit de tomàquet i ceba	Fideus amb verdures	Espirals amb sofregit de tomàquet, pastanaga i ceba
		Formatge fresc	Formatge fresc	Formatge fresc	Formatge fresc
		Amanida	Amanida	Amanida	Amanida
		Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps
Llegum / ou	DIJOUS	Llegum amb verdures (*)	Llegum amb verdures (*)	Llegum amb verdures (*)	Llegum amb verdures (*)
		Truita de verdures	Truita francesa	Remenat amb bolets	Truita de patata i ceba
		Amanida	Amanida	Amanida	Amanida
		Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps
Sopa/proteïna vegetal	DIVENDRES	Sopa de brou de verdures i pasta	Sopa de brou de verdures i pasta	Sopa de brou de verdures i pasta	Sopa de brou de verdures i pasta
		Tofu	Tempeh	Tofu	Seitan
		Amanida	Amanida	Amanida	Amanida
		Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps
	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
ESMORZAR	Llet amb flocs (blat de moro, civada...)	Fruita i pa amb oli	logurt sense sucre amb flocs de blat de moro, civada...)	Fruita i pa amb oli	Llet amb flocs (blat de moro, civada...)
BERENAR	Fruita i pa amb oli	logurt natural sense sucre i bastonets integrals	Fruita i pa amb oli	logurt natural sense sucre i bastonets integrals	Pa amb oli i formatge

(\*) Dues/tres varietats de verdures segons calendari estacional (sense comptar el sofregit)

## Calendari estacional de fruita

Tot l'any

Plàtan, pera, poma.

Tardor/ Hivern

Taronja, raïm, mandarina, figues...

Primavera/estiu

Préssec, síndria, meló, maduixes, cireres, peres d'estiu...

## Calendari estacional de verdura

Tot l'any

Col, enciam, pastanaga, carbassa, api, ceba, porro, espinacs, remolatxa, xampinyons...

Tardor/ Hivern

Bròcoli, bròquil, coliflor, romanescu, carxofes, ...

Primavera/estiu

Mongeta verda, carbassó, cogombre, tomàquet, albergínia, pebrot...

Cal anar variant les presentacions dels aliments (bullits, al forn, guisats, estofats, saltejats, en amanides, en cremes fredes o calentes, etc). L'arròs caldós, amb tomàquet, en risotto..., l'ou en truita de diferents verdures i/o patata, remenats ... limitant els fregits a un cada quatre setmanes

DIETES ESPECIALS, INTOLERÀNCIES I AL·LÈRGIES		
CELIAQUIA	<b>ALIMENTS A SUBSTITUIR</b>	<b>ALIMENTS A CONSUMIR</b>
	pa	pa sense gluten
	pasta	pasta d'arrós o de blat de moro o d'altres cereals sense gluten
	cereals per esmorzar	cereals per esmorzar sense gluten
	farina o galeta (per arrebossar)	farina de cigró o de blat de moro (sense gluten)
	bastonets de pa	bastonets de pa sense gluten
MENÚ SENSE CARN	<b>ALIMENTS A SUBSTITUIR</b>	<b>ALIMENTS ACONSELLATS</b>
	pollastre, vedella i gall d'indi	donar l'opció del dia del menú OLV
MENÚ SENSE PROTEÏNA ANIMAL	<b>ALIMENTS A SUBSTITUIR</b>	<b>ALIMENTS ACONSELLATS</b>
	pollastre, vedella, gall d'indi, peix, làctics i ou	llegums, seitan, tofu, proteïna vegetal texturitzada o tempeh
AL·LÈRGIA AL PEIX	<b>ALIMENTS A SUBSTITUIR</b>	<b>ALIMENTS ACONSELLATS</b>
	peix	donar l'opció del dia del menú OLV
INTOLERÀNCIA A LA LACTOSA	<b>ALIMENTS A EVITAR</b>	<b>ALIMENTS A CONSUMIR</b>
	llet o plats elaborats amb llet	begudes vegetals (preferentment beguda de soja enriquida amb calci), de civada o ametlla sense sucres afegits, segons indicacions de l'equip de pediatria
	formatge fresc	peix, llegum o derivat (tofu, tempeh, proteïna vegetal texturitzada)
	iogurts	fruita o iogurts de soja
AL·LÈRGIA A LA PROTEÏNA DE LA LLET DE VACA (CASÉINES I SEROPROTEÏNES)	<b>ALIMENTS A EVITAR</b>	<b>ALIMENTS A CONSUMIR</b>
	llet i derivats i productes que la continguin (de vaca, cabra i ovella)	begudes vegetals (preferentment beguda de soja enriquida en calci), de civada o d'atmella sense sucres afegits, segons indicacions de l'equip de pediatria
	Limitar al màxim el consum de productes ultraprocessats (molts additius utilitzats a la indústria procedeixen de la llet: pa, peixos congelats, conserves...)	evitar tota mena d'aliments que continguin derivats de la llet o que posi a l'etiqueta: caseinat, lactoalbúmina...
	formatge fresc	peix, llegum o derivat (tofu, tempeh, proteïna vegetal texturitzada)
	iogurts	fruita o iogurts de soja
En el cas d'aquestes intoleràncies o al·lèrgies (ou, soja...), més d'altres que es puguin detectar, s'hauran d'acreditar amb un informe emès per l'equip de pediatria on s'especifiquin els al·lèrgens concrets, indicant com a mínim l'índex d'IgE i els valors de referència considerats normals. Caldrà també especificar les mesures d'actuació recomanades i en base a aquesta informació les empreses elaboraran el menú adient per a la criatura.		