

Expedient	Assumpte
2024/13-G626 G626_P1 Contractes, previ de necessitat Emissor : IMET (Educació) Codi : 15250326675050132426	Càtering LLIM 2024-2028

Signat per:

## Annex 2. Protocol alimentació a les llars d'infants

### 1. Introducció dels aliments:

INTRODUCCIÓ DELS ALIMENTS:	
A partir dels 4 mesos	Preparats per a lactants (en infants que no prenen llet materna)
6 mesos	Purés fins: ceba, mongeta tendra, pastanaga, patata, carbassó, carbassa; i evitar verdures flatulentes de fulla verda tipus col, espinacs, etc. Cereals sense gluten Fruita: taronja, mandarina, pera, poma i plàtan, sense sucres afegits
7 mesos	Cereals amb gluten Carn: pollastre i gall d'indi i, posteriorment, introduir la vedella i magre de porc
8 mesos	Fruita Sèmols
9 mesos	Purés més espessos Cereals triturats Peix blanc Es poden oferir petites quantitats de iogurt sense sucre i formatge tendre a partir dels 9-10 mesos.
10 mesos	Pures espessos i de llegums Rovell d'ou cuit
12 mesos	Verdures crues Ou sencer cuit Llet sencera de vaca i derivats làctics Pernil salat



	Llegums aixafats o sencers Vedella i porc Peix blau (gras)* sense espines * Es poden consumir espècies de peix blau de proximitat i pesca sostenible, garantint l'absència d'espines (verat, sorell, sardina, seitó, moll de roca...).
18 mesos	Verdura flatulenta (col, carxofa, espàrrecs) Fruits vermells

## 2.Freqüència de consum setmanal a la llar d'infants

Tenint en compte la taula anterior, durant la setmana es combinaran els aliments següents tenint en compte la varietat, la presentació i no repetir estructures setmanals. A mesura que les infants van menjant de forma més estructurada, es proposa seguir les freqüències d'aliment següents.

Grup d'aliments	Freqüència de consum setmanal a la llar d'infants
Hortalisses <sup>1</sup>	1-2
Llegums <sup>2</sup>	1-2
Arròs <sup>3</sup>	1
Pasta <sup>3</sup>	1
Altres cereals ( mill, blat de moro, fajol, etc.= o tubercles ( patata, moniato, etc.)	0-1
Si el primer plat inclou carn, peix o ous, el segon ja no n'ha de tenir.	
<b>Segons plats</b>	
Proteics vegetals ( llegums i derivats)*	1-2
Quan els menús escolar no incloguin carn, peix ni ous d'incloure una ració de proteic vegetal (preferentment llegums i derivats o altres opcions com seitan o fruita seca).	5
Carns <sup>4</sup>	1-2
Carns blanques	1-2
Carns vermelles i processades	0-1
Peixos <sup>5</sup>	1
Ous	1
<b>Guarnicions</b>	
Amanides variades	1-4
Altres guarnicions ( patates, llegums, hortalisses, pastes, arròs, bolets)	0-1
<b>Postres</b>	
Fruita fresca	4-5
Altres postres sense ensucrar ( iogurt natural*, formatge fresc, mató, etc..)	0-1
Precuinats ( arrebossats, canelons, croquetes, cretes de tonyina, pizzes, hamburgueses i salsitxes de tofu...)	Menys de 2/al mes
Presència d'hortalisses crues o fruita fresca	A cada àpat
Presència d'hortalisses en el menú	A cada àpat



Utilització d'oli d'oliva verge, d'oliva o de gira-sol altooleic per cuinar i per fregir	
Utilització d'oli d'oliva per amanir	
Presència diària de pa integral	
Aigua	

\*Cuinats sense carn, ni peix, ni ous.

<sup>1</sup>-No inclou les patates

<sup>2</sup>-Els llegums, per la seva composició nutricional rica en hidrats de carboni i en proteïnes, es poden considerar en el grup d'aliments farinacis i també en el de proteics (carn, peix, ous i llegums), i poden constituir un plat únic (es poden acompanyar d'una amanida o crema d'hortalisses, per exemple). Es recomana evitar els derivats de llegums ultra processats tipus hamburgueses, delícies de pollastre (nuggets), etc.

<sup>3</sup>-Cal potenciar la utilització de varietats integrals de cereals; per aquest motiu, o bé la pasta o bé l'arròs han de ser integrals i, de mica en mica, anar augmentant la seva presència.

<sup>4</sup>-Es considera carn vermella tota la carn muscular dels mamífers, incloent-hi la carn de bou, vedella, porc, xai, cavall i cabra. La carn blanca és, per tant, la carn d'aus, així com també la de conill.

La carn processada és la que ha estat transformada a través de la salaó, el curat, la fermentació, el fumat o altres processos per millorar el seu gust o la seva conservació (hi inclou pernil, embotits, vianda (fiambre) de gall dindi, preparats carnis com salsitxes, hamburgueses i mandonguilles, carn en conserva, carn seca, preparacions i salses a base de carn, etc.).

<sup>5</sup>- És convenient diversificar el tipus de peix, tant blanc com blau, i, preferentment, de pesca local i sostenible.

Pel contingut elevat en mercuri, cal evitar servir peix espasa (emperador), tonyina vermella (*Thunnus thynnus*), tauró (caçó, marraix, agullat, gat i tintorera) i lluç de riu o luci en els menús per a la mainada menor de deu anys (i per a dones embarassades i que alleten). També convé evitar les conserves de tonyina en llauna. Es poden consumir espècies de peix blau de proximitat i pesca sostenible, garantint l'absència d'espines (verat, sorell, sardina, seitó, moll de roca...).

\*Els iogurts naturals i sense sucre.

### 3. Algunes consideracions:

- A l'aula de nadons, durant els primers mesos, l'escola s'adaptarà, el màxim possible, a les demandes de cada infant.
- La introducció de nous aliments s'ha de fer poc a poc. Per tal de poder observar possibles intoleràncies, cal que aquests canvis s'iniciïn a casa.
- Les escoles atendran els casos especials, prèvia valoració per part dels professionals sanitaris.
- A les llars d'infants municipals no es donarà cap aliment elaborat a casa.



- Quan un infant tingui diarrea, l'escola servirà una dieta astringent.
- Els purés de verdures han d'incorporar oli d'oliva en cru i, fins als 12 mesos, han de ser sense sal
- La fruita ha de ser sencera i/o triturada al moment, evitant els suc de fruita envasats.

#### 4. Quantitats recomanades (gramatge)

Aliment	Mesura casolana	Quantitats recomanades per a infants de 6-12 mesos	Quantitats recomanades per a infants de 12 mesos a 3 anys (augmentar progressivament)
Hamburguesa	1 unitat	30-35 g	30-35 g
Pit de pollastre	1 unitat	30-25 g	30-35 g
Filet de lluç	1 unitat	30-35 g	30-35 g
Rodanxa de lluç	1 unitat	30-35 g	30-35 g
ous	1 unitat	Peita o mitjana (S o M de menys de 53-63 g)	Peita o mitjana (S o M de menys de 53-63 g)
Purés i el seu equivalent.	2 cullerots	200-225 g aprox. (6-10 mesos)	---
Purés, llegums i sopes	1 got gran	225-275 g aprox. (10-12 mesos)	225-275 g aprox
Guarnició (verdures/hortalisses/altres)	1 unitat	entre 50 i 75 g	entre 50 i 75 g
Racions de pa( Llesca, picos)	1 unitat	30g àpat/ 50gr berenar	30g àpat/ 50gr berenar
Llet sencera	Un got	---	200ml
logurt	1 unitat	125 gr	125 gr
Aigua	Al dia	500ml	500 ml

#### 5. Exemples de menús i berenars

Exemple de programació de menús del migdia

[Exemples de menús per a la primera infància\)](#)

[Exemples de menús vegetarians i vegans per a la primera infància](#)



## EXEMPLES DE PROGRAMACIONS DE MENÚS ESCOLARS

[recomanacions alimentacio primera infancia 0 3 anys exemples menus 2019.pdf \(gencat.cat\)](#)

Variants de menús que s'han de proposar.

5.1 Menú triturat inicial. A partir dels 4 mesos. Lactants sense llegums.

5.2. Menú triturat continuació. Lactants amb llegums.

5.3. Menú sencer fins a 12 mesos . Transició.

5.4. Menú Sencer d' 1 a 3 anys. Basal

5.5 Menús especials.

A la data i les persones que figuren a la signatura electrònica.

