

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Del 28/09 al 02/10/2026 Del 26/10 al 30/10/2026 Del 23/11 al 27/11/2026 Del 21/12 al 25/12/2026 Del 18/01 al 22/01/2027 Del 15/02 al 19/02/2027 Del 15/03 al 19/03/2027 Del 12/04 al 16/04/2027 Del 10/05 al 14/05/2027 Del 07/06 al 11/06/2027 Del 05/07 al 09/07/2027	SETMANA 1				
	Llenties amb pastanaga Truita francesa casolana Rodes de tomàquet i olives negres Pa integral i Fruita fresca Berenar: Fruita fresca i bastonets s/sal	Crema de cigrons Arròs caldós amb verdures Pa i Iogurt natural Ametller Berenar: Pa amb formatge	Coliflor al vapor amb patates Remenat d'ou Enciam i tomàquet Pa integral i Fruita fresca Berenar: Iogurt natural Ametller i bastonets s/sal	Macarrons napolitana Mongetes blanques amb verdures Pa i Iogurt natural Ametller Berenar: Fruita fresca i bastonets s/sal	Crema de carbassó Ous durs a la jardineria Pa integral i Fruita fresca Berenar: Gelatina de maduixa s/sucre i bastonets s/sal
Del 07/09 al 11/09/2026 Del 05/10 al 09/10/2026 Del 02/11 al 06/11/2026 Del 30/11 al 04/12/2026 Del 28/12/27 al 01/01/2027 Del 25/01 al 29/01/2027 Del 22/02 al 26/02/2027 Del 22/03 al 26/03/2027 Del 19/04 al 23/04/2027 Del 17/05 al 21/05/2027 Del 14/06 al 18/06/2027 Del 12/07 al 16/07/2027	SETMANA 2				
	Crema de verdures de temporada Llacets amb bolonyesa vegetal (salsa de tomàquet i soja texturitzada) Pa integral i Iogurt natural Ametller Berenar: Fruita fresca i bastonets s/sal	Pèsols saltejats amb patates Cous cous amb verduretes Pa i Fruita fresca Berenar: Pa amb formatge	Arròs amb salsa de tomàquet Truita de carbassó Tomàquet amanit Pa integral i Fruita fresca Berenar: Iogurt natural Ametller i bastonets s/sal	Mongetes tendres amb patates al vapor Llenties amb arròs Pa i Iogurt natural Ametller Berenar: Fruita fresca i bastonets s/sal	Cigrons amb sofregit de pastanaga, ceba i tomàquet Remenat d'ou Enciam i blat de moro Pa integral i Fruita fresca Berenar: Gelatina de maduixa s/sucre i bastonets s/sal
Del 14/09 al 18/09/2026 Del 12/10 al 16/10/2026 Del 09/11 al 13/11/2026 Del 07/12 al 11/12/2026 Del 04/01 al 08/01/2027 Del 01/02 al 05/02/2027 Del 01/03 al 05/03/2027 Del 29/03 al 02/04/2027 Del 26/04 al 30/04/2027 Del 24/05 al 28/05/2027 Del 21/06 al 25/06/2027 Del 19/07 al 23/07/2027	SETMANA 3				
	Paella de verdures Truita francesa casolana Enciam i tomàquet Pa integral i Fruita fresca Berenar: Fruita fresca i bastonets s/sal	Sopa de verdures amb cigrons Burguer vegetal deluxe a la planxa Patates panaderes al forn Pa i Iogurt natural Ametller Berenar: Pa amb formatge	Espirals saltejats amb xampinyons Mongetes blanques amb verdures Pa integral i Fruita fresca Berenar: Iogurt natural Ametller i bastonets s/sal	Verdura tricolor (mongeta tendra, pastanaga i patata) Llenties amb arròs Pa i Iogurt natural Ametller Berenar: Fruita fresca i bastonets s/sal	Crema de carbassa Remenat d'ou Ceba brasejada Pa integral i Fruita fresca Berenar: Gelatina de maduixa s/sucre i bastonets s/sal
Del 21/09 al 25/09/2026 Del 19/10 al 23/10/2026 Del 16/11 al 20/11/2026 Del 14/12 al 18/12/2026 Del 11/01 al 15/01/2027 Del 08/02 al 12/02/2027 Del 08/03 al 12/03/2027 Del 05/04 al 09/04/2027 Del 03/05 al 07/05/2027 Del 31/05 al 04/06/2027 Del 28/06 al 02/07/2027	SETMANA 4				
	Bròquil amb beixamel gratinat Remenat d'ou Tomàquet amanit Pa integral i Iogurt natural Ametller Berenar: Fruita fresca i bastonets s/sal	Arròs amb salsa de tomàquet Llenties amb verduretes Pa i Fruita fresca Berenar: Pa amb formatge	Mongetes blanques amb patates Cuscús amb carbassó i pastanaga Pa integral i Fruita fresca Berenar: Iogurt natural Ametller i bastonets s/sal	Sopa de verdures amb galets Truita de formatge Patates panaderes al forn Pa i Iogurt natural Ametller Berenar: Fruita fresca i bastonets s/sal	Crema de pèsols, porro i pera Espaguetis a la milanesa vegana (verdures i soja texturitzada) Pa integral i Fruita fresca Berenar: Gelatina de maduixa s/sucre i bastonets s/sal

L'ALIMENTACIÓ EN LA PRIMERA INFÀNCIA

L'alimentació de l'infant a partir de l'any d'edat i fins als 3 anys es basarà en una proposta alimentària **variada, suficient, equilibrada** i individualitzada, d'acord amb la constitució de l'infant i les indicacions pediàtriques.

* No és convenient incloure la quantitat de carn (20-30 g / 40-50 g) o de peix (30-40 g / 60-70 g) indicada en més d'un àpat al dia. Si es vol incloure carn o peix en el dinar i el sopar, caldria fraccionar-ne les quantitats.
Font: Agència de Salut Pública de Catalunya, 2016.



En relació a la ingesta de fruites, verdures, hortalisses, llegums, pasta, arròs, pa, etc., cal que les quantitats que s'ofereixin s'adaptin a la **sensació de gana** que manifesta l'infant.



En canvi, pel que fa als aliments que solen configurar el **sagon plat** (carn, peix i ous), és important limitar-ne les quantitats a les **necessitats nutricionals dels infants**, ja que en el nostre entorn se'n consumeixen en excés, i això s'associa a un risc més elevat de desenvolupar obesitat infantil.

Gramatge habitual i mesures recomanades de carn, peix i ou

Aliment	Gramatge habitual	Quantitats recomanades per a infants de 6-12 mesos*	Quantitats recomanades per a infants de 12 mesos a 3 anys (s'ha d'augmentar progressivament)*
1 tall de carn de porc o vedella	80 g	20-30 g (1/3 de tall de llom)	40-50 g (1/2 de tall de llom)
1 pit de pollastre	150-200 g	20-30 g (1/6 de pit de pollastre)	40-50 g (1/3 de pit de pollastre)
1 filet de lluç	125-175 g	30-40 g (1/4 de filet de lluç)	60-70 g (1/2 filet de lluç)
1 rodanxa de lluç	60-100 g	30-40 g (1/2 rodanxa de lluç)	60-70 g (1 rodanxa petita o 1/2 de gran)
1 ou	Unitat petita (S): menys de 53 g Unitat mitjana (M): de 53 a 63 g Unitat gran (L): de 63 a 73 g	1 unitat petita (S)	1 unitat mitjana (M) - gran (L)

En el berenar i/o esmorzar de mig matí, cal donar preferència a la fruita fresca, el iogurt natural i el pa (pa amb oli, pa amb tomàquet i oli, entrepans petits de formatge, etc.), juntament amb l'aigua.