

DINARS TRITURATS				
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA 1				
Crema de pastanaga, patata, porro i truita francesa o ou dur Fruita fresca	Brou de pollastre amb sèmola de blat o blat de moro, verdures i pollastre bullit o planxa Fruita fresca	Crema de carbassó i ceba amb patata i peix blanc bullit Fruita fresca	Crema de mongeta verda i pastanaga amb cigrons i gall d'indi bullit o planxa logurt, formatge fresco tendre	Caldo de pollastre amb sèmola d'arròs, verdures i vedella a la planxa Fruita fresca
SETMANA 2				
Crema de col-i-flor i pastanaga amb patata i pollastre bullit o planxa Fruita fresca	Crema de carbassa i porro amb llenties i truita francesa o ou dur logurt, formatge fresco tendre	Brou de pollastre amb verdures, tapioca i gall d'indi bullit o planxa Fruita fresca	Crema de mongeta verda i pastanaga amb arròs i peix blanc bullit Fruita fresca	Crema de carbassó, patata i porros amb xai a la planxa Fruita fresca
SETMANA 3				
Crema de pèsols, ceba i pastanaga amb pollastre bullit o planxa logurt, formatge fresco tendre	Crema de carbassó, bròquil i porro amb patata i peix blanc bullit Fruita fresca	Crema de carbassa i ceba amb arròs i gall d'indi bullit o planxa Fruita fresca	Brou de pollastre amb sèmola de blat, verdures pilotetes de vedella bullides Fruita fresca	Crema de bròcoli, pastanaga i patata amb truita francesa o ou dur Fruita fresca
SETMANA 4				
Crema de carbassó i ceba amb arròs i peix blanc bullit Fruita fresca	Crema de carbassa i porro amb patata i xai a la planxa Fruita fresca	Brou de pollastre amb tapioca, verdures i truita francesa o ou dur logurt, formatge fresco tendre	Crema de pastanaga i mongeta verda amb patata i gall d'indi bullit o planxa Fruita fresca	Crema de carbassa i ceba amb llenties i pollastre bullit o planxa Fruita fresca

* Cal afegir **oli d'oliva**, preferiblement verge extra, a tots els plats.

* **Peix blanc**: anar alternant lluç, llenguado, rosada, rap, bacallà i mero.

* Pel seu elevat contingut de **mercuri**, és preferible no oferir **peix blau** als nens menors de 3 anys.

* És recomanable, segons el ritme de dentició i l'interès del nen per menjar, **aixafar els aliments** enlloc de triturar-los o bé oferir-los **tallats a trossets**.

* A partir dels **9-10 mesos** es pot oferir de **postres**, preferentment fruita fresca i un cop per setmana iogurt natural o formatge fresc o tendre en petites quantitats.

* Respectar la **introducció dels diferents grups d'aliments** segons les indicacions de cada pediatra.

Els menús triturats estan planificats i revisats per la Sonia i la Marta,
DIETISTES – NUTRICIONISTES

