

Octubre

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<p>2 Espaguetis integrals Napolitana Remenat de xampinyons Enciam i remolacha guarnició Poma Fruita de temporada Pa integral</p>	<p>3 Bròquil amb patata Hamburguesa de vedella Enciam i tomaquet guarnició Mandarines Fruita de temporada Pa integral</p>	<p>4 Arròs a la cassola Bacallà al forn Enciam, pastanaga i olives_g Platan Fruita de temporada Pa integral</p>	<p>5 Cigrons estofats Croquetes d'espínacs Guarnició Tomàquet amanit Pera Fruita de temporada Pa integral</p>	<p>6 Crema de carbassó Pollastre al Xilindron logurt de sabors Pa integral</p>
<p>9 Mongetes blanques estofades Varetes vegetals Enciam i cogombre guarnició Taronja Fruita de temporada Pa integral</p>	<p>10 Menestra de verdures Truita de pernil cuit Enciam i tomaquet guarnició Kiwi Fruita de temporada Pa integral</p>	<p>11 Fideus a la cassola sense carn Lluç forn Enciam i blat de moro guarnició Poma Fruita de temporada Pa integral</p>	<p>12 FESTIU</p>	<p>13 FESTIU</p>
<p>16 Arròs integral amb tomàquet Truita de patata Enciam i tomaquet guarnició Mandarines Fruita de temporada Pa integral</p>	<p>17 Llenties amb carbassa Croquetes d'espínacs Enciam i remolacha guarnició Platan Fruita de temporada Pa integral</p>	<p>18 Macarrons Carbonara Gall (peix) forn Guarnició Tomàquet amanit Pera Fruita de temporada Pa integral</p>	<p>19 Crema de carbassó i moniato Estofat de vedella Taronja Fruita de temporada Pa integral</p>	<p>20 Pèsols ofegats Contraçuixa de pollastre forn Guarnició Patates fregides logurt de sabors Pa integral</p>
<p>23 Arròs integral Milanesa Truita francesa Enciam i blat de moro guarnició Kiwi Fruita de temporada Pa integral</p>	<p>24 Crema de carbassa Pollastre a l'allet Enciam i pastanga guarnició Poma Fruita de temporada Pa integral</p>	<p>25 Espirals amb tomàquet Salmó al forn Enciam i remolacha guarnició Mandarines Fruita de temporada Pa integral</p>	<p>26 Cigrons amb espínacs Varetes vegetals Enciam i tomaquet guarnició Platan Fruita de temporada Pa integral</p>	<p>27 Patates estofades / amb suc Llom amb salsa de formatge logurt de sabors Pa integral</p>
<p>30 Arròs caldós Truita d'espínacs Enciam i tomaquet guarnició Pera Fruita de temporada Pa integral</p>	<p>31 Mongeta verda amb patata Estofat de vedella Taronja Fruita de temporada Pa integral</p>			

RECOMANACIONS DE SOPARS

A continuació es detallen les combinacions d'aliments pel sopar amb l'objectiu de fomentar una alimentació equilibrada.

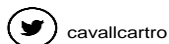
DINAR	SOPAR
Farinacis (pasta, arròs, patata)	Verdura
Llegum (per la seva composició pot constituir plat únic)	Verdura / Carn / peix / ous
Verdura	Farinacis (pasta, arròs, patata)
Carn	Peix / Ou / Llegum
Peix	Carn / Peix / Ou / Llegum
Ou	Carn / Peix / Llegum
Fruita	Làctic o fruita
Làctic	Fruita

Quins aliments prioritzar de cada grup?	
Lacti	Llet / iogurt natural sense ensucrar/ formatge fresc o poc curat / llet fermentada
Peix	Evitar el consum d'espècies amb alt contingut en mercuri fins als 10 anys (tonyina vermella, caçó, tintorera, peix espasa, emperador...)
Carns	Preferentment carns blanques (pollastre, gall dindi, conill). Carn vermella màxim 2 cop/ setmana. Carn processada 0-1 cop/setmana
Farinacis	Pasta integral, arròs integral, sèmola, cus-cus, patata, yuca, boniato, avena, Quinoa... etc

No oferir als menors de 3 anys aliments amb risc d'enuagament como poden ser fruits secs, cireres senceres.... Poden oferir-se sempre que siguin picats, triturats

No es recomana més de 2 racions d'aliments proteics al dia: carn, peix, ou, llegum

*"Derechos de autor © 2015 Escuela de Salud Pública T.H. Chan de Harvard. Para más información sobre El Plato para Comer Saludable para Niños, por favor visite la Fuente de Nutrición, Departamento de Nutrición, Escuela de Salud Pública de Harvard, <http://www.thenutritionsource.org>."



cavallcartro

www.cavallcartro.cat

Octubre

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<p>2 Espaguetis integrals Napolitana Remenat de xampinyons Enciam i remolacha guarnició Poma Fruita de temporada Pa integral</p>	<p>3 Bròquil amb patata Varetes vegetals Enciam i tomaquet guarnició Mandarines Fruita de temporada Pa integral</p>	<p>4 Arròs a la cassola Bacallà al forn Enciam, pastanaga i olives_g Platan Fruita de temporada Pa integral</p>	<p>5 Cigrons estofats Croquetes d'espínacs Guarnició Tomàquet amanit Pera Fruita de temporada Pa integral</p>	<p>6 Crema de carbassó Pollastre al Xilindron logurt de sabors Pa integral</p>
<p>9 Mongetes blanques estofades Varetes vegetals Enciam i cogombre guarnició Taronja Fruita de temporada Pa integral</p>	<p>10 Menestra de verdures Truita francesa Enciam i tomaquet guarnició Kiwi Fruita de temporada Pa integral</p>	<p>11 Fideus a la cassola sense carn Lluç forn Enciam i blat de moro guarnició Poma Fruita de temporada Pa integral</p>	<p>12 FESTIU</p>	<p>13 FESTIU</p>
<p>16 Arròs integral amb tomàquet Truita de patata Enciam i tomaquet guarnició Mandarines Fruita de temporada Pa integral</p>	<p>17 Llenties amb carbassa Croquetes d'espínacs Enciam i remolacha guarnició Platan Fruita de temporada Pa integral</p>	<p>18 Macarrons amb tomàquet Gall (peix) forn Guarnició Tomàquet amanit Pera Fruita de temporada Pa integral</p>	<p>19 Crema de carbassó i moniato Lluç amb sofregit de tomàquet i ceba Taronja Fruita de temporada Pa integral</p>	<p>20 Pèsols ofegats Contraçuixa de pollastre forn Guarnició Patates fregides logurt de sabors Pa integral</p>
<p>23 Arròs integral Milanesa Truita francesa Enciam i blat de moro guarnició Kiwi Fruita de temporada Pa integral</p>	<p>24 Crema de carbassa Pollastre a l'allet Enciam i pastanga guarnició Poma Fruita de temporada Pa integral</p>	<p>25 Espirals amb tomàquet Salmó al forn Enciam i remolacha guarnició Mandarines Fruita de temporada Pa integral</p>	<p>26 Cigrons amb espínacs Varetes vegetals Enciam i tomaquet guarnició Platan Fruita de temporada Pa integral</p>	<p>27 Patates estofades / amb suc Lluç amb salsa de formatge logurt de sabors Pa integral</p>
<p>30 Arròs caldós Truita d'espínacs Enciam i tomaquet guarnició Pera Fruita de temporada Pa integral</p>	<p>31 Mongeta verda amb patata Pollastre forn amb amanida Taronja Fruita de temporada Pa integral</p>			

RECOMANACIONS DE SOPARS

A continuació es detallen les combinacions d'aliments pel sopar amb l'objectiu de fomentar una alimentació equilibrada.

DINAR	SOPAR
Farinacis (pasta, arròs, patata)	Verdura
Llegum (per la seva composició pot constituir plat únic)	Verdura / Carn / peix / ous
Verdura	Farinacis (pasta, arròs, patata)
Carn	Peix / Ou / Llegum
Peix	Carn / Peix / Ou / Llegum
Ou	Carn / Peix / Llegum
Fruita	Làctic o fruita
Làctic	Fruita

Quins aliments prioritzar de cada grup?	
Lacti	Llet / iogurt natural sense ensucrar/ formatge fresc o poc curat / llet fermentada
Peix	Evitar el consum d'espècies amb alt contingut en mercuri fins als 10 anys (tonyina vermella, caçó, tintorera, peix espasa, emperador...)
Carns	Preferentment carns blanques (pollastre, gall dindi, conill). Carn vermella màxim 2 cop/ setmana. Carn processada 0-1 cop/setmana
Farinacis	Pasta integral, arròs integral, sèmola, cus-cus, patata, yuca, boniato, avena, Quinoa... etc

No oferir als menors de 3 anys aliments amb risc d'enuagament como poden ser fruits secs, cireres senceres.... Poden oferir-se sempre que siguin picats, triturats

No es recomana més de 2 racions d'aliments proteics al dia: carn, peix, ou, llegum

*"Derechos de autor © 2015 Escuela de Salud Pública T.H. Chan de Harvard. Para más información sobre El Plato para Comer Saludable para Niños, por favor visite la Fuente de Nutrición, Departamento de Nutrición, Escuela de Salud Pública de Harvard, <http://www.thenutritionsource.org>."



cavallcartro

www.cavallcartro.cat

Octubre

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<p>2 Espaguetis s/gluten i s/ou Napolitana Pollastre planxa Enciam i remolacha guarnició Poma Fruita de temporada Pa integral</p>	<p>3 Bròquil amb patata Varetes vegetals Enciam i tomaquet guarnició Mandarines Fruita de temporada Pa integral</p>	<p>4 Arròs a la cassola Bacallà al forn Enciam, pastanaga i olives_g Platan Fruita de temporada Pa integral</p>	<p>5 Cigrons estofats Lluç forn Guarnició Tomàquet amanit Pera Fruita de temporada Pa integral</p>	<p>6 Crema de carbassó Pollastre al Xilindron logurt de sabors Pa integral</p>
<p>9 Mongetes blanques estofades Varetes vegetals Enciam i cogombre guarnició Taronja Fruita de temporada Pa integral</p>	<p>10 Menestra de verdures Pollastre planxa Enciam i tomaquet guarnició Kiwi Fruita de temporada Pa integral</p>	<p>11 Fideus s/gluten i s/ou a la cassola sense carn Lluç forn Enciam i blat de moro guarnició Poma Fruita de temporada Pa integral</p>	<p>12 FESTIU</p>	<p>13 FESTIU</p>
<p>16 Arròs integral amb tomàquet Lluç planxa Enciam i tomaquet guarnició Mandarines Fruita de temporada Pa integral</p>	<p>17 Llenties amb carbassa Varetes de verdures Enciam i remolacha guarnició Platan Fruita de temporada Pa integral</p>	<p>18 Macarrons s/gluten i s/ou Carbonara Gall (peix) forn Guarnició Tomàquet amanit Pera Fruita de temporada Pa integral</p>	<p>19 Crema de carbassó i moniato Lluç amb sofregit de tomàquet i ceba Taronja Fruita de temporada Pa integral</p>	<p>20 Pèsols ofegats Contraçuixa de pollastre forn Guarnició Patates fregides logurt de sabors Pa integral</p>
<p>23 Arròs integral Milanesa Lluç planxa Enciam i blat de moro guarnició Kiwi Fruita de temporada Pa integral</p>	<p>24 Crema de carbassa Pollastre a l'allet Enciam i pastanga guarnició Poma Fruita de temporada Pa integral</p>	<p>25 Macarrons s/gluten i s/ou amb tomàquet Salmó al forn Enciam i remolacha guarnició Mandarines Fruita de temporada Pa integral</p>	<p>26 Cigrons amb espinacs Varetes vegetals Enciam i tomaquet guarnició Platan Fruita de temporada Pa integral</p>	<p>27 Patates estofades / amb suc Lluç amb salsa de formatge logurt de sabors Pa integral</p>
<p>30 Arròs caldós Lluç planxa Enciam i tomaquet guarnició Pera Fruita de temporada Pa integral</p>	<p>31 Mongeta verda amb patata Pollastre forn amb amanida Taronja Fruita de temporada Pa integral</p>			

RECOMANACIONS DE SOPARS

A continuació es detallen les combinacions d'aliments pel sopar amb l'objectiu de fomentar una alimentació equilibrada.

DINAR	SOPAR
Farinacis (pasta, arròs, patata)	Verdura
Llegum (per la seva composició pot constituir plat únic)	Verdura / Carn / peix / ous
Verdura	Farinacis (pasta, arròs, patata)
Carn	Peix / Ou / Llegum
Peix	Carn / Peix / Ou / Llegum
Ou	Carn / Peix / Llegum
Fruita	Làctic o fruita
Làctic	Fruita

Quins aliments prioritzar de cada grup?	
Lacti	Llet / iogurt natural sense ensucrar/ formatge fresc o poc curat / llet fermentada
Peix	Evitar el consum d'espècies amb alt contingut en mercuri fins als 10 anys (tonyina vermella, caçó, tintorera, peix espasa, emperador...)
Carns	Preferentment carns blanques (pollastre, gall dindi, conill). Carn vermella màxim 2 cop/ setmana. Carn processada 0-1 cop/setmana
Farinacis	Pasta integral, arròs integral, sèmola, cus-cus, patata, yuca, boniato, avena, Quinoa... etc

No oferir als menors de 3 anys aliments amb risc d'enuagament como poden ser fruits secs, cireres senceres.... Poden oferir-se sempre que siguin picats, triturats

No es recomana més de 2 racions d'aliments proteics al dia: carn, peix, ou, llegum

*"Derechos de autor © 2015 Escuela de Salud Pública T.H. Chan de Harvard. Para más información sobre El Plato para Comer Saludable para Niños, por favor visite la Fuente de Nutrición, Departamento de Nutrición, Escuela de Salud Pública de Harvard, <http://www.thenutritionsource.org>."



cavallcartro

www.cavallcartro.cat

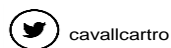
Octubre

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<p>2 Espaguetis integrals Napolitana Xampinyons saltejats Poma Fruita de temporada Pa integral</p>	<p>3 Bròquil amb patata Varetes de verdures Enciam i tomaquet guarnició Mandarines Fruita de temporada Pa integral</p>	<p>4 Arròs a la cassola Pesols ofegats Platan Fruita de temporada Pa integral</p>	<p>5 Cigrons estofats Croquetes d'espínacs Guarnició Tomàquet amanit Pera Fruita de temporada Pa integral</p>	<p>6 Crema de carbassó Mongeta blanca amb verdures Fruita Pa integral</p>
<p>9 Mongetes blanques estofades Varetes vegetals Enciam i cogombre guarnició Taronja Fruita de temporada Pa integral</p>	<p>10 Menestra de verdures Cigrons amb verdures Kiwi Fruita de temporada Pa integral</p>	<p>11 Crema de verdures Fideus a la cassola sense carn Poma Fruita de temporada Pa integral</p>	<p>12 FESTIU</p>	<p>13 FESTIU</p>
<p>16 Crema de carbassó Arròs integral amb tomàquet Mandarines Fruita de temporada Pa integral</p>	<p>17 Llenties amb carbassa Croquetes d'espínacs Enciam i remolacha guarnició Platan Fruita de temporada Pa integral</p>	<p>18 Macarrons amb tomàquet Varetes de verdures Guarnició Tomàquet amanit Pera Fruita de temporada Pa integral</p>	<p>19 Crema de carbassó i moniato Cigrons amb verdures Taronja Fruita de temporada Pa integral</p>	<p>20 Pèsols ofegats Arròs amb verdures Fruita Pa integral</p>
<p>23 Menestra de verdures Arròs integral Milanesa Kiwi Fruita de temporada Pa integral</p>	<p>24 Crema de carbassa Cus cus amb verdures Poma Fruita de temporada Pa integral</p>	<p>25 Pèsols saltejats amb ceba Espirals amb tomàquet Mandarines Fruita de temporada Pa integral</p>	<p>26 Cigrons amb espínacs Varetes vegetals Enciam i tomaquet guarnició Platan Fruita de temporada Pa integral</p>	<p>27 Patates estofades / amb suc Llenties amb verdures Fruita Pa integral</p>
<p>30 Espínacs saltejats amb xampinyons Arròs amb tomàquet Pera Fruita de temporada Pa integral</p>	<p>31 Mongeta verda amb patata Cigrons amb verdures Taronja Fruita de temporada Pa integral</p>			

RECOMANACIONS DE SOPARS

A continuació es detallen les combinacions d'aliments pel sopar amb l'objectiu de fomentar una alimentació equilibrada.

DINAR	SOPAR
Farinacis (pasta, arròs, patata)	Verdura
Llegum (per la seva composició pot constituir plat únic)	Verdura
Verdura	Farinacis (pasta, arròs, patata)
Fruita	Preparat vegetal o fruita



www.cavallcartro.cat

Octubre

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<p>2 Espaguetis integrals Napolitana Remenat de xampinyons Enciam i remolacha guarnició Poma Fruita de temporada Pa integral</p>	<p>3 Bròquil amb patata Hamburguesa de vedella Enciam i tomaquet guarnició Mandarines Fruita de temporada Pa integral</p>	<p>4 Arròs a la cassola Bacallà al forn Enciam, pastanaga i olives_g Platan Fruita de temporada Pa integral</p>	<p>5 Cigrons estofats Croquetes d'espínacs Guarnició Tomàquet amanit Pera Fruita de temporada Pa integral</p>	<p>6 Crema de carbassó Pollastre al Xilindron logurt de sabors Pa integral</p>
<p>9 Mongetes blanques estofades Varetes vegetals Enciam i cogombre guarnició Taronja Fruita de temporada Pa integral</p>	<p>10 Menestra de verdures Truita de pernil cuït Enciam i tomaquet guarnició Kiwi Fruita de temporada Pa integral</p>	<p>11 Fideus a la cassola sense carn Lluç forn Enciam i blat de moro guarnició Poma Fruita de temporada Pa integral</p>	<p>12 FESTIU</p>	<p>13 FESTIU</p>
<p>16 Arròs integral amb tomàquet Truita de patata Enciam i tomaquet guarnició Mandarines Fruita de temporada Pa integral</p>	<p>17 Llenties amb carbassa Croquetes d'espínacs Enciam i remolacha guarnició Platan Fruita de temporada Pa integral</p>	<p>18 Macarrons Carbonara Gall (peix) forn Guarnició Tomàquet amanit Pera Fruita de temporada Pa integral</p>	<p>19 Crema de carbassó i moniato Estofat de vedella Taronja Fruita de temporada Pa integral</p>	<p>20 Pèsols ofegats Contraçuixa de pollastre forn Guarnició Patates fregides logurt de sabors Pa integral</p>
<p>23 Arròs integral Milanesa Truita francesa Enciam i blat de moro guarnició Kiwi Fruita de temporada Pa integral</p>	<p>24 Crema de carbassa Pollastre a l'allet Enciam i pastanga guarnició Poma Fruita de temporada Pa integral</p>	<p>25 Espirals amb tomàquet Salmó al forn Enciam i remolacha guarnició Mandarines Fruita de temporada Pa integral</p>	<p>26 Cigrons amb espínacs Varetes vegetals Enciam i tomaquet guarnició Platan Fruita de temporada Pa integral</p>	<p>27 Patates estofades / amb suc Llom amb salsa de formatge logurt de sabors Pa integral</p>
<p>30 Arròs caldós Truita d'espínacs Enciam i tomaquet guarnició Pera Fruita de temporada Pa integral</p>	<p>31 Mongeta verda amb patata Estofat de vedella Taronja Fruita de temporada Pa integral</p>			

RECOMANACIONS DE SOPARS

A continuació es detallen les combinacions d'aliments pel sopar amb l'objectiu de fomentar una alimentació equilibrada.

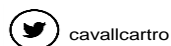
DINAR	SOPAR
Farinacis (pasta, arròs, patata)	Verdura
Llegum (per la seva composició pot constituir plat únic)	Verdura / Carn / peix / ous
Verdura	Farinacis (pasta, arròs, patata)
Carn	Peix / Ou / Llegum
Peix	Carn / Peix / Ou / Llegum
Ou	Carn / Peix / Llegum
Fruita	Làctic o fruita
Làctic	Fruita

Quins aliments prioritzar de cada grup?	
Lacti	Llet / iogurt natural sense ensucrar/ formatge fresc o poc curat / llet fermentada
Peix	Evitar el consum d'espècies amb alt contingut en mercuri fins als 10 anys (tonyina vermella, caçó, tintorera, peix espasa, emperador...)
Carns	Preferentment carns blanques (pollastre, gall dindi, conill). Carn vermella màxim 2 cop/ setmana. Carn processada 0-1 cop/setmana
Farinacis	Pasta integral, arròs integral, sèmola, cus-cus, patata, yuca, boniato, avena, Quinoa... etc

No oferir als menors de 3 anys aliments amb risc d'enuagament como poden ser fruits secs, cireres senceres.... Poden oferir-se sempre que siguin picats, triturats

No es recomana més de 2 racions d'aliments proteics al dia: carn, peix, ou, llegum

*"Derechos de autor © 2015 Escuela de Salud Pública T.H. Chan de Harvard. Para más información sobre El Plato para Comer Saludable para Niños, por favor visite la Fuente de Nutrición, Departamento de Nutrición, Escuela de Salud Pública de Harvard, <http://www.thenutritionsource.org>."



www.cavallcartro.cat

Octubre

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<p>2 Espaguetis integrals Napolitana Remenat de xampinyons Enciam i remolacha guarnició Poma Fruita de temporada Pa integral</p>	<p>3 Bròquil amb patata Hamburguesa de vedella Enciam i tomaquet guarnició Mandarines Fruita de temporada Pa integral</p>	<p>4 Arròs a la cassola Bacallà al forn Enciam, pastanaga i olives_g Platan Fruita de temporada Pa integral</p>	<p>5 Mongeta verda amb patata Croquetes d'espínacs Guarnició Tomàquet amanit Pera Fruita de temporada Pa integral</p>	<p>6 Crema de carbassó Pollastre al Xilindron logurt de sabors Pa integral</p>
<p>9 Crema de verdures Varetes vegetals Enciam i cogombre guarnició Taronja Fruita de temporada Pa integral</p>	<p>10 Menestra de verdures Truita de pernil cuït Enciam i tomaquet guarnició Kiwi Fruita de temporada Pa integral</p>	<p>11 Fideus a la cassola sense carn Lluç forn Enciam i blat de moro guarnició Poma Fruita de temporada Pa integral</p>	<p>12 FESTIU</p>	<p>13 FESTIU</p>
<p>16 Arròs integral amb tomàquet Truita de patata Enciam i tomaquet guarnició Mandarines Fruita de temporada Pa integral</p>	<p>17 Llenties amb carbassa Croquetes d'espínacs Enciam i remolacha guarnició Platan Fruita de temporada Pa integral</p>	<p>18 Macarrons Carbonara Gall (peix) forn Guarnició Tomàquet amanit Pera Fruita de temporada Pa integral</p>	<p>19 Crema de carbassó i moniato Estofat de vedella Taronja Fruita de temporada Pa integral</p>	<p>20 Pèsols ofegats Contraçuixa de pollastre forn Guarnició Patates fregides logurt de sabors Pa integral</p>
<p>23 Arròs integral Milanesa Truita francesa Enciam i blat de moro guarnició Kiwi Fruita de temporada Pa integral</p>	<p>24 Crema de carbassa Pollastre a l'allet Enciam i pastanga guarnició Poma Fruita de temporada Pa integral</p>	<p>25 Espirals amb tomàquet Salmó al forn Enciam i remolacha guarnició Mandarines Fruita de temporada Pa integral</p>	<p>26 Mongeta verda amb patata Varetes vegetals Enciam i tomaquet guarnició Platan Fruita de temporada Pa integral</p>	<p>27 Patates estofades / amb suc Llom amb salsa de formatge logurt de sabors Pa integral</p>
<p>30 Arròs caldós Truita d'espínacs Enciam i tomaquet guarnició Pera Fruita de temporada Pa integral</p>	<p>31 Mongeta verda amb patata Estofat de vedella Taronja Fruita de temporada Pa integral</p>			

RECOMANACIONS DE SOPARS

A continuació es detallen les combinacions d'aliments pel sopar amb l'objectiu de fomentar una alimentació equilibrada.

DINAR	SOPAR
Farinacis (pasta, arròs, patata)	Verdura
Llegum (per la seva composició pot constituir plat únic)	Verdura / Carn / peix / ous
Verdura	Farinacis (pasta, arròs, patata)
Carn	Peix / Ou / Llegum
Peix	Carn / Peix / Ou / Llegum
Ou	Carn / Peix / Llegum
Fruita	Làctic o fruita
Làctic	Fruita

Quins aliments prioritzar de cada grup?	
Lacti	Llet / iogurt natural sense ensucrar/ formatge fresc o poc curat / llet fermentada
Peix	Evitar el consum d'espècies amb alt contingut en mercuri fins als 10 anys (tonyina vermella, caçó, tintorera, peix espasa, emperador...)
Carns	Preferentment carns blanques (pollastre, gall dindi, conill). Carn vermella màxim 2 cop/ setmana. Carn processada 0-1 cop/setmana
Farinacis	Pasta integral, arròs integral, sèmola, cus-cus, patata, yuca, boniato, avena, Quinoa... etc

No oferir als menors de 3 anys aliments amb risc d'enuagament como poden ser fruits secs, cireres senceres.... Poden oferir-se sempre que siguin picats, triturats

No es recomana més de 2 racions d'aliments proteics al dia: carn, peix, ou, llegum

*"Derechos de autor © 2015 Escuela de Salud Pública T.H. Chan de Harvard. Para más información sobre El Plato para Comer Saludable para Niños, por favor visite la Fuente de Nutrición, Departamento de Nutrición, Escuela de Salud Pública de Harvard, <http://www.thenutritionsource.org>."



www.cavallcartro.cat