



Responsabilitat del menjador escolar

Proporcionar un menjar segur des d'un punt de vista higiènic i equilibrat nutricionalment al llarg de la setmana.

Proporcionar la informació dels menús mensualment, inclosos els menús per a nins amb al·lèrgia i/o intolerància.

Proporcionar suggeriments de sopars complementaris, inclosos els menús per a nins amb al·lèrgia i/o intolerància.

Potenciar la varietat i identitat gastronòmica de la zona.

Promoure hàbits higiènic, alimentaris i de comportament adequats.

Responsabilitat dels pares

Fer l'oferta d'aliments nous a casa, d'acord amb les indicacions del pediatre de l'infant.

Aportar informe mèdic davant la sol·licitud de menú especial per al·lèrgia i/o intolerància.

Complementar l'alimentació a casa. El menjador escolar és responsable d'un 35-40% de l'alimentació de l'infant, la resta és responsabilitat dels pares.

Promoure a casa hàbits higiènic, alimentaris i de comportament adequats.

Aula de 0 a 1 any:
Període làctic i inici de l'alimentació complementària:
menús de purés

Aula d'1 a 2 anys
Alimentació complementària:
menús adaptats

Aula de 2 a 3 anys
Alimentació complementària:
menús de "grans"



Aula de 0 a 1 any: inici de l'alimentació complementària a la lactància.

	6-9 mesos	10-12 mesos
Patata + hortalisses (excepte fulla verda) Ceba, porro, carabassí, carabassa, pastanaga	200-225 g	225-275 g
Carn magra (pollastre o vedella, a l'escola infantil)	20-30 g	20-30 g
Peix blanc	-	30-40 g
Ou (no es preparen purés amb ou a l'escola infantil)	-	¼ - ½ Vermell d'ou cuinat

Afegir als purés 1 cullerada de postres d'oli d'oliva verge, en cru.

Aula d'1 a 2 anys: continua l'oferta de nous aliments segons el calendari del pediatre – menús adaptats.

Estructura clara de menú: plat únic o dos plats i postres.

+ HORTALISSES:

Verdures de fulla.
Guarnicions crues
(tomàtiga sense
pell ni llavors)

+ FARINACIS:

Purés de patata i
hortalisses.
Pasta molt
cuinada, grossa.

+ PROTEICS:

Ou sencer.
Puré de llegums
ben cuinat,
esclafat i més
envant sencer.

**OLI D'OLIVA
VERGE:**

1 cullerada de
postres afegida en
cru als purés.

Aula de 2 a 3 anys: es completa l'oferta de nous aliments segons el calendari del pediatre – menús de "grans"

Estructura clara de menú: plat únic o dos plats i postres.

+ HORTALISSES:

Guarnicions crues
(enciam,
pastanaga,
tomàtiga sense
pell ni llavors)

+ FARINÀCIS:

Pasta més gran

+ PROTEICS:

Llegum sencer.

**OLI D'OLIVA
VERGE:**

1 cullerada de
postres afegida en
cru als purés.



Freqüències de consum setmanal al menjador de l'escola infantil.

Primers plats	Arròs	1
	Pasta	1
	Llegums	1-2
	Hortalisses, patates	1-2
Segons plats	Carns	1-3
	Peix	1-3
	Ous	1-2
Guarnicions	Hortalisses (cuinades de 0 a 3)	3-4
	Altres guarnicions (cereals, tubercles, llegums)	1-2
Postres	Fruites	4-5
	Altres postres (preferentment làctics)	0-1

Racions d'aliments al menjador de l'escola infantil.

Aliment	Pes en cru (plat)	Pes en cru (guarnició o sopa)
Pasta/ arròs	40-50 g	15-20 g
Patata	100-150 g	90-100 g
Carn	40-50 g	
Peix	50-60 g	
Llegum	40-50 g	
Ou	1 u. (55-60 g)	
Hortalisses	100-120g	60-80 g
Fruita	80-100 g	
	Entrepà	
Pa	40-50 g	
Embotit o formatge	15-20 g	



9 Consells per als pares sobre l'alimentació infantil.

1. Els pares som els qui decidim quins aliments es compren a casa.

2. D'entre aliments que els oferim als fills, deixem que triïn què volen menjar.

4. Comença prest a educar hàbits. De 0 a 3 és el millor moment.

3. Hem d'oblidar la màxima de "deixar el plat net".

5. Reinventem el menú infantil típic.

6. Les quilocalories de les begudes també compten.

7. Els dolços al seu lloc.

8. No confondre els aliments amb estimar.

9. No hi ha millor argument que un bon exemple.