





















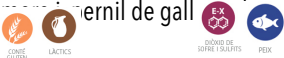





























































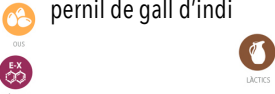























































<p>MENÚS SETMANALS</p> 	<p>ELS DILLUNS DINEM TOTS JUNTS</p> 	<p>ELS DIMARTS DINEM PLEGATS</p> 	<p>ELS DIMECRES ELS DITS ET LLEPES</p> 	<p>ELS DIGOUS NO MENGEM OUS</p> 	<p>ELS DIVENDRES MENJES TENDRES</p> 	<p>i TOTA LA SETMANA, BEBEM AIGUA BEN CLARA i PA PER ACOMPANJAR PA BLANC O INTEGRAL UNS 20gr.</p>
<p>1</p> 	<p>Llenties amb verdures Truita de carbassa amb amb guarnició d'enciam, raves i blat de moro. POSTRES: fruita de temporada BERENAR: pa i formatge</p> 	<p>Trinxat de col i mongeta blanca, i trossets de pernil dolç Lluç amb ceba i tomàquet al forn POSTRES: macedònia BERENAR: torrades de blat de moro, amb pernil de gall d'indi.</p> 	<p>Estofat de gall d'indi amb verdures i xampinyons, acompanyat amb tomàquet amanit POSTRES: làctic no ensucrat BERENAR: Hummus dolç (cigrons, plàtan i cacau) i bastonets de pa</p> 	<p> (Peix blau) Arròs integral amb carbassa Bacallà al forn amb ceba amb enciam i tomàquet POSTRES: fruita de temporada BERENAR: pa i pernil de gall d'indi</p> 	<p>VEGA Macarrons a la bolonyesa vegana amb verdures i soja POSTRES: fruita de temporada BERENAR: iogurt de soja amb cereal no ensucrat</p> 	
<p>2</p> 	<p>Mongeta verda i patata Truita de coliflor i formatge, pa amb tomàquet POSTRES: fruita de temporada BERENAR: iogurt amb cereal no ensucrat+</p> 	<p>Couscous amb verdures (Picada de sèmola i verdures fresques) Fricandó de vedella de la Juani POSTRES: fruita de temporada BERENAR: pa amb formatge</p> 	<p>Cigrons guisats (pastanga i tomàquet) Lluç al forn amb beixamel de carbassó POSTRES: làctic no ensucrat BERENAR: torrades de blat de moro, amb pernil de gall d'indi.</p> 	<p>VEGA Crema de carbassa Paella de verdures POSTRES: fruita de temporada BERENAR: iogurt de soja amb cereal no ensucrat</p> 	<p>Sopa d'escudella i mini galets Daus de pollastre amb bròcoli i salsa de iogurt POSTRES: fruita de temporada BERENAR: iogurt amb cereal no ensucrat</p> 	
<p>3</p> 	<p>Crema de carbassa i llenties Truita de patata i ceba POSTRES: fruita temporada BERENAR: iogurt amb cereal no ensucrat</p> 	<p> (Peix blau) Arròs amb tomàquet i pastanaga Salmó amb ceba i poma al forn POSTRES: fruita de temporada BERENAR: torades de blat de moro i pernil de gall</p> 	<p> (Peix blau) Estofat de cigrons amb bacallà i (llegums amb verdura i peix) POSTRES: fruita de temporada BERENAR: pa i formatge</p> 	<p>Brou de verdures amb arròs Nuggets de pollastre (arrebossats i cuits al forn) amb amanida POSTRES: fruita temporada BERENAR: torrades de blat de moro, amb iogurt begut</p> 	<p>VEGA Espinacs Popeie: amb salsa de tomàquet, espinacs i soja POSTRES: fruita de temporada BERENAR: Hummus dolç (cigrons, plàtan i cacau) i bastonets de pa.</p> 	

<p>MENÚS SETMANALS</p> 	<p>ELS DILLUNS DINEM TOTS JUNTS</p> 	<p>ELS DIMARTS DINEM PLEGATS</p> 	<p>ELS DIMECRES ELS DITS ET LLEPES</p> 	<p>ELS DIBOUS NO MENGEM OUS</p> 	<p>ELS DIVENDRES MENGES TENDRES</p> 	<p>I TOTA LA SETMANA, BESEM AIGUA BEN CLARA I PA PER</p>
<p>4</p>	<p>Minestra de verdures amb patata pèsols Truita de xampinyons amb tomàquet amanit POSTRES: fruita de temporada BERENAR: pa i pernil dolç</p> 	<p>Peix blau Puré de carbassó i mongeta blanca, amb formatge ratllat Bacallà al forn amb tomàquet i ceba POSTRES: fruita de temporada BERENAR: iogurt amb cereal no ensucrat</p> 	<p>VEGÀ Crema de moniato amb ceba Llenties guisades amb verdures POSTRES: iogurt de soja no ensucrat BERENAR: pa amb plàtan</p> 	<p>Arròs integral amb pèsols Cuixa de pollastre al forn amb pastanaga i canyella POSTRES: fruita de temporada BERENAR: torrades de blat de moro, amb pernil de gall d'indi.</p> 	<p>Sopa de Peix amb fideus Lluç al forn amb salsa verda POSTRES: macedònia BERENAR: iogurt amb cereal no ensucrat</p> 	<p>ACOMPANAR PA BLANC O INTEGRAL UNS 20gr.</p> 
<p>5</p>	<p>Crema de carabassa i cigrons Truita de formatge i pernil amb amanida de tomàquet POSTRES: fruita de temporada BERENAR: pa i pernil dolç</p> 	<p>VEGÀ Amanida de tomàquet i taronja. Espirals d'espínacs a la bolonyesa vegana POSTRES: fruita de temporada BERENAR: iogurt de soja amb cereal no ensucrat</p> 	<p>Peix blau Crema de verdures Cigrons guisats amb pastanaga, ceba, tomàquet i bacallà POSTRES: iogurt begut BERENAR: plàtan amb pa.</p> 	<p>Broccoli amb arròs Lluç amb tomàquet i ceeba POSTRES: fruita de temporada BERENAR: pa i pernil dolç.</p> 	<p>Consomé de pollastre amb pistons Gal d'indi a la jardinera (pèsol, pastanaga i xampinyons) POSTRES: fruita de temporada BERENAR: Hummus dolç (cigrons, plàtan i cacau) i bastonets de pa</p> 	<p>ACOMPANAR PA BLANC O INTEGRAL UNS 20gr.</p> 

<p>SUGGERIMENTS SOPARS</p> 	<p>ELS DILLUNS SOPEM TOTS JUNTS</p> 	<p>ELS DIMARTS SOPEM PLEGATS</p> 	<p>ELS DIMECRES ELS DITS ET LLEPES</p> 	<p>ELS DIJOUS NO SOPEM OUS</p> 	<p>ELS DIVENDRES SOPARSTENDRES</p> 	<p>¡ TOTA LA SETMANA, BEBEM AIGUA BEN CLARA I PA PER ACOMPANKAR PA BLANC O INTEGRAL UNS 20gr.</p>
<p>1  </p>	<p>Puré de platan verd i espinac amb trossets de sardineta desespinaada</p>	<p>Brou de carn amb fideus i truita de carbassó</p>	<p>Crema d'albergínia amb sèmola de blat de moro i platet de formatge fresc</p>	<p>Puré de cigrons i pastanaga amb formatge gratinat i tomàquet amanit (sense pell ni llavors)</p>	<p>Broccoli amb patata i contracuixa desossada de pollastre</p>	
<p>2  </p>	<p>Puré de carabassa i sèmola de blat d'arròs amb trossets de pit de gall d'indi</p>	<p>Crema de carbassons i patata amb filet de llenguado al papillot amb llimona</p>	<p>Gaspatxo i truita boniato</p>	<p>Sopa d'arròs amb verdures amb tronquet de bacallà</p>	<p>Puré de pèsols amb ou dur i espàrrec blancs amanit</p>	
<p>3  </p>	<p>Sopa pollastre amb arròs i carbassons</p>	<p>Remenat de carabassa amb sèmola de blat de moro i ou amb tomàquet amanit (pelat i sense llavors)</p>	<p>Puré de brocoli i platan verd amb trossets de pernil dolç i formatge fresc</p>	<p>Patata amb mongeta tendra i filet de llenguado a la planxa</p>	<p>Crema de pastanaga i boniato amb truita a la francesa</p>	
<p>4  </p>	<p>Crema de carxofes i sèmola de blat de moro i carn de pinxo de conill</p>	<p>Consomé de carn i plat d'espàrrecs blancs amb formatge fresc</p>	<p>Saltejat de carabassa i coliflor amb trossets de lluç</p>	<p>Puré de nap, cigrons i carbassons amb formatge ratllat</p>	<p>Truita d'espinac i patata amb tomàquet amanit (pelat i sense llavors)</p>	
<p>5  </p>	<p>Mongeta tendra amb xampinyons i pit de pollastre</p>	<p>Hamburguesa de peix amb xips de boniato al forn i tomàquet amanit (pelat i sense llavors)</p>	<p>Ou a la planxa amb samfaina</p>	<p>Puré de patata i carbassons amb pit de gall d'indi</p>	<p>Amanida de verdures i llegum amb ou dur, olives i gambetes</p>	

<p>MENÚ SETMANALS</p> 	<p>ELS DILLUNS DINEM TOTS JUNTS</p> 	<p>ELS DIMARTS DINEM PLEGATS</p> 	<p>ELS DIMECRES ELS DITS ET LLOPES</p> 	<p>ELS DIJOUS NO MENGEM OUS</p> 	<p>ELS DIVENDRES MENGES TENDRES</p> 	<p>I TOTA LA SETMANA, BEBEM AIGUA BEN CLARA</p> 
<p>1</p> 	<p>Llenties amb verdures Truita de carbassa amb amb guarnició d'enciam i blat de moro. POSTRES: fruita de temporada BERENAR*: làctic no ensucretat/ pa i formatge</p> 	<p>Trinxat de col i mongeta blanca, amb torsets de pernil dolç) Lluç amb ceba i tomàquet al forn POSTRES: macedònia BERENAR*: Compota de fruita / Torrades de blat demoro, amb pernil de gall d'indi</p> 	<p>Estofat de gall d'indi amb verdures i xampinyons, acompanyat amb tomàquet amanit POSTRES: làctic no ensucretat BERENAR*: làctic no ensucretat / Hummus dolç (cigrons, plàtan i cacau) i bastonets de pastanaga</p> 	<p> (Peix blau) Arròs integral amb carbassa Bacallà al forn amb ceba i llimona POSTRES: fruita de temporada BERENAR*: Compota de fruita / pa i pernil de gall d'indi</p> 	<p>VEGA Macarrons a la bolonyesa vegana amb verdures i soja POSTRES: fruita de temporada BERENAR*: compota de fruita / iogurt de soja amb cereal no ensucretat</p> 	<p>PA PER ACOMPANAR</p> 
<p>2</p> 	<p>Mongeta verda i patata Truita de coliflor i formatge POSTRES: fruita de temporada BERENAR*: iogurt amb cereal no ensucretat</p> 	<p>Couscous amb verdures (Picada de sèmola i verdures fresques) Fricandó de vedella de la Juani POSTRES: fruita de temporada BERENAR*: Compota de fruita / pa amb formatge</p> 	<p>Cigrons guisats (pastanga, patata i tomàquet) Lluç al forn amb beixamel de carbassó i enciam POSTRES: fruita de temporada BERENAR*: làctic no ensucretat / torrades de blat de moro, amb pernil de gall d'indi.</p> 	<p>VEGA Crema de carbassa Paella de verdures POSTRES: fruita de temporada BERENAR*: Compota de fruita / iogurt de soja amb cereal no ensucretat</p> 	<p>Sopa d'escudella i mini galets Daus de pollastre amb bròcoli i salsa de iogurt POSTRES: fruita de temporada BERENAR*: iogurt amb cereal no ensucretat</p> 	<p>PA BLANC O INTEGRAL UNS 20gr.</p>
<p>3</p> 	<p> (Peix blau) Arròs amb tomàquet i pastanaga Salmó amb ceba i poma al forn POSTRES: fruita de temporada BERENAR*: làctic no ensucretat/ torrades de blat de moro i pernil de gall d'indi</p> 	<p>Crema de carbassa i llenties Truita de patata i ceba POSTRES: fruita de temporada BERENAR*: Compota de fruita / iogurt amb cereal no ensucretat</p> 	<p> (Peix blau) Estofat de cigrons amb bacallà i (llegums amb verdura i Peix) POSTRES: fruita de temporada BERENAR*: làctic no ensucretat / pa i formatge</p> 	<p>Sopa de verdures amb arròs Nuggets de pollastre (arrebossats i cuits al forn) amb amanida POSTRES: fruita de temporada BERENAR*: Compota de fruita / torrades de blat de moro, amb iogurt begut</p> 	<p>VEGA Espinacs Popeye: amb salsa de tomàquet, espinacs i soja POSTRES: fruita de temporada BERENAR*: compota de fruita / Hummus dolç (cigrons, plàtan i cacau) i bastonets de pastanaga</p> 	

<p>SUGGERIMENTS DE SOPARS</p> 	<p>ELS DILLUNS SOPEM TOTS JUNTS</p> 	<p>ELS DIMARTS SOPEM PLEGATS</p> 	<p>ELS DIMECRES ELS DITS ET LLEPES</p> 	<p>ELS DINGOS NO SOPEM OUS</p> 	<p>ELS DIVENDRES SOPARS TENDRES</p> 	<p>I TOTA LA SETMANA, BESEM AIGUA BEN CLARA I PA PER ACOMPANAR PA BLANC O INTEGRAL UNS 20gr.</p>
<p>1 </p>	<p>Puré de platan verd i espinac amb trossets de sardineta desespinada</p>	<p>Brou de carn amb fideus i truita de carbassó</p>	<p>Crema d'albergínia amb sèmola de blat de moro i platet de formatge fresc</p>	<p>Puré de cigrons i pastanaga amb formatge gratinat i tomàquet amanit (sense pell ni llavors)</p>	<p>Broccoli amb patata i contracuixa desossada de pollastre</p>	
<p>2 </p>	<p>Puré de carabassa i sèmola de blat d'arròs amb trossets de pit de gall d'indi</p>	<p>Crema de carbassons i patata amb filet de llenguado al papillot amb llimona</p>	<p>Gaspatxo i truita boniato</p>	<p>Sopa d'arròs amb verdures amb tronquet de bacallà</p>	<p>Puré de pèsols amb ou dur i espàrrec blancs amanit</p>	
<p>3 </p>	<p>Sopa pollastre amb arròs i carbassons</p>	<p>Remenat de carabassa amb sèmola de blat de moro i ou amb tomàquet amanit (pelat i sense llavors)</p>	<p>Puré de broccoli i platan verd amb trossets de pernil dolç i formatge fresc</p>	<p>Patata amb mongeta tendra i filet de llenguado a la planxa</p>	<p>Crema de pastanaga i boniato amb truita a la francesa</p>	
<p>4 </p>	<p>Crema de carxofes i sèmola de blat de moro i carn de pinxo de conill</p>	<p>Consomé de carn i plat d'espàrrecs blancs amb formatge fresc</p>	<p>Saltejat de carabassa i coliflor amb trossets de lluç</p>	<p>Puré de nap, cigrons i carbassons amb formatge ratllat</p>	<p>Truita d'espinac i patata amb tomàquet amanit (pelat i sense llavors)</p>	
<p>5 </p>	<p>Mongeta tendra amb xampinyons i pit de pollastre</p>	<p>Hamburguesa de peix amb xips de boniato al forn i tomàquet amanit (pelat i sense llavors)</p>	<p>Ou a la planxa amb samfaina</p>	<p>Puré de patata i carbassons amb pit de gall d'indi</p>	<p>Amanida de verdures i llegum amb ou dur, olives i gambetes</p>	


	<p>ELS DILLUNS d'INEM TOTS JUNTS</p> 	<p>ELS DIMARTS d'INEM PLEGATS</p> 	<p>ELS DIMECRES ELS DITS ET LLEPES</p> 	<p>ELS DÍDOLS NO MENGEM OUS</p> 	<p>ELS DIVENDRES MENGES TENDRES</p> 	<p>¡ TOTA LA SETMANA, BEBEM AIGUA BEN CLARA ¡ PA PER ACOMPANKAR</p>  <p>CONTÉ GLUTÈN</p> <p>PA BLANC O INTEGRAL UNS 20gr.</p>
<p>1 </p>	<p>VEGA crema de lleties guisades amb verdures+ Truita de carbassa</p> 	<p>Purè de carbassó Lluç al forn</p> 	<p>Purè de carbassa Carn BLANCA (pollastre)</p> 	<p>Arròs amb hortalisses peix</p> 	<p>Purè de verdura Carn BLANCA (pollastre)</p> 	
<p>2 </p>	<p>Purè de patata, pastanaga i mongeta Truita</p> 	<p>Purè de carbassó vedella</p> 	<p>Cigrons i verdura amb patata Peix blanc</p> 	<p>Arròs amb hortalisses gall d'indi</p> 	<p>Brou d'escudella, amb pasta Carn BLANCA (pollastre)</p> 	
<p>3 </p>	<p>Purè de patata, pastanaga i mongeta Truita</p> 	<p>crema de carbassa i lleties Peix blanc</p> 	<p>Cigrons amb hortalisses Peix blanc</p> 	<p>Brou de verdures amb arròs Carn BLANCA (pollastre)</p> 	<p>Purè de carbassó PEIX blanc</p> 	
<p>4 </p>	<p>Hortalisses amb patata Truita</p> 	<p>Purè de carbassó Peix blanc</p> 	<p>Lleties guisades amb verdures i pollastre PLAT COMPLET</p> 	<p>Arròs amb hortalisses Carn BLANCA (pollastre)</p> 	<p>Brou de peix amb pasta i lluç</p> 	
<p>5 </p>	<p>Crema de carbassa Truita de pernil dolç</p> 	<p>Purè de carbassó Vedella</p> 	<p>Crema d'hortalisses i patata Carn BLANCA (pollastre)</p> 	<p>Hortalisses amb arròs Peix blanc (Lluç)</p> 	<p>Consomé de pollastre amb pasta Carn blanca (gall d'indi)</p> 	
<p>POSTRES: fruita. BERENAR: Làctic no ensucrat o sopes de fruita</p>						


Els àpats per a infants de 6 a 12 mesos poden incloure els aliments següents:


- 👉 Hortalisses¹ : pastanaga, ceba, mongeta tendra, carbassó, carabassa, porro, tomàquet, etc.
 - 👉 Farinacis: arròs, pasta petita, pa, farinetes de cereals sense sucre, sèmola de blat de moro, patata, llegums ben cuits, etc. 20-30 g de carn²/dia o bé 30-40 g/dia de peix³ blanc (magre) o blau (gras) sense espines o bé 1 unitat d'ou petit/dia.
 - 👉 20-30 g de carn²/dia o bé 30-40 g/dia de peix³ blanc (magre) o blau (gras) sense espines o bé 1 unitat d'ou petit/dia.
 - 👉 Fruïtes: plàtan, pera, préssec, poma, mandarina, maduixa, síndria, meló, etc.
 - 👉 Oli d'oliva verge extra.
-
- 👉 🤢 Pel seu contingut en nitrats, s'ha d'evitar incloure espinacs i bledes abans dels 12 mesos (i si es fa, que no suposin més del 20% del contingut total del plat).
 - 👉 La carn ha de ser preferentment blanca (pollastre, gall dindi, conill). 🤢 Els infants no haurien de consumir carn procedent d'animals caçats amb municció de plom.
 - 👉 🤢 Pel seu contingut en mercuri, en infants menors de 3 anys, s'ha d'evitar el consum de peix espasa, emperador, caçó, tintorera i tonyina grossa.
 - 👉 🤢 A causa de la presència de cadmi, els infants han d'evitar el consum habitual de caps de gambes, llagostins i escamarlans o el cos de crustacis semblants al cranc.


ELS14 AL·LÈRGENS





 **Els arrossos utilitzats** són de gra llarg i rodó blanc o integral depenent de l'elaboració per que s'emprin.


 **La pasta i farinacis** es prioritzen de blat dur o de gra sencer (amb o sense ou i amb i sense gluten, segons menú basal o adaptat a al·lèrgies/ intoleràncies) i les fècules es procura, sempre que sigui possible, que siguin preparades amb marge de temps per poder refrigerar-les i augmentar-ne així l'efecte probiòtic.


 **Les carns servides** són principalment de peces senceres i carns blanques (evitant picats de carn en greix o processades, així com l'abús de carns vermelles).

 Es procura una **diversificació dels peixos**, assegurant l'aport de peixos blaus rics en àcids grassos omega 3 però minimitzant aquelles varietats més riques en mercuri .


 Els ous es faran en truita, i eventual, durs o remenats.

 Es procura la introducció de verdures a les truites i llegum a les cremes o purés per una banda, per assolir la freqüència recomanada i per altra per acostumar l'infant a la varietat, sense buscar-ne el seu rebuig visual.

 **Cada dia** s'assegura la presència de verdures als àpats, es dóna la opció a acompanyar-los de pa integral i per postres s'alterna el consum de làctics no ensucrats amb fruita fresca de temporada, i si .. també oferim algun petit caprici de tant en tant, això si, sempre el mínim processat

 **Setmanalment**, per tal de promoure el consum de proteïna no només de font animal, un dels àpats es fa vegetarià, bàsicament amb base de llegum (introduint la proteïna de soja com a font de proteïna de qualitat)

 **Tots les verdures crues** s'amaneixen amb oli d'oliva i es minimitza l'ús de sal afegida així com d'amaniments amb sucres lliures

 **Els berenars consten** de diverses opcions segons el que s'hagi ofert aquell dia per dinar (per fer un balanç calòric correcte i nutricionalment complet).

Opció 1: làctic i fruita o macedònia opció 2: fruita o macedònia i llavors/fruit sec


Opció 2: làctic amb cereals o “muesli” no ensucrat

Opció 3: pa integral (amb o sense tomàquet) o torrades d'arròs o blat de moro amb embotits de peces senceres (%carni per sobre el 80%) com gall d'indi, pernil cuit, pernil salat o amb tonyina

Opció 4: pa o torrades d'arròs o blat de moro amb tomàquet, oli d'oliva, formatge fresc i olives o remolatxa o alvocat.

Opció 5 eventual: pa o torrades d'arròs o blat de moro amb xocolata o brioix casolà.

Opció 6: Hummus dolç o crema de xocolata a base de cigró plàtan i cacau amb bastonets de pastanaga fresca i iogurt begut

 **Pels més petits** el mes s'estructura amb les mateixes premises però simplificant, s'ofereix:

Un dia peix

Un dia carn blanca

Un dia ou

Un dia variar plat únic amb llegum/ carn vermella/ peix blau

 **Coccions del la proteïna animal:**

1- cruixent al forn: “nuggets”, barretes, daus o tires arrebossats amb ou i “korn flakes” o farina de galeta però prioritzat l'enfornat i no el fregit.

2: al forn, planxa, saltats amb verdures

3: amb salsa, guisats o suquet

4: formant part d' arrossos/pastes/ plats amb patata o llegum o altre cereal.

Aliments	Edat d'incorporació d'aliments
Verdures i hortalisses	
Purés fins (ceba, mongeta tendra, pastanaga, patata, carbassó, carbassa)	A partir de 6 mesos
Purés més espessos	A partir de 9 mesos
Tomàquet sense pell ni llavors (cuit)	A partir de 10 mesos
Verdura crua trosdejada	A partir de 12 mesos
Verdura flatulenta (col, carxofa, espàrrecs)	A partir de 18 mesos
Carn, peix i ous	
Pollastre, gall dindi, conill, vedella, porc magre	A partir de 7 mesos
Cavall, poltre, xai magre, pernil curat, pernil cuit	A partir de 12 mesos
Peix magre (blanc)	A partir de 9 mesos
Peix gras (blau)	A partir de 18 mesos
Marisc (gambes, calamars, musclos)	A partir de 24 mesos
Rovell d'ou (cuit)	A partir de 10 mesos
Ou sencer (cuit)	A partir de 12 mesos
Llegums	
Purés fins passats pel passapuré	A partir de 10 mesos
Llegums aixafats/sencers, ben cuits	A partir de 12 mesos
Greixos	
Oli d'oliva cru	A partir de 6 mesos
Oli cuit	A partir de 12 mesos
Altres (no són necessaris des del punt de vista nutricional)	
Sucre, mel, melmelades, sal	A partir de 12 mesos
Herbes aromàtiques	A partir de 12 mesos
Cacau i xocolata	A partir de 18 mesos
Flams, cremes, petit suisse, etc.	A partir de 12 mesos
Galetes	A partir de 8 mesos
Embotits i xarcuteria	A partir de 24 mesos

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 1/3 de gran)
1 ou	Unitat petita (S): menys de 53 g	1 unitat petita (S)	1 unitat mitjana (M) - gran (L)
	Unitat mitjana (M): de 53 a 63 g		
	Unitat gran (L): de 63 a 73 g		

* 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.