



A **Querubí** disposem de cuina pròpia i assegurem la màxima qualitat dels aliments. Els dinars es cuinen sense sal i es serveixen acabats de fer amb un bon raig d'oli d'oliva.

Els berenars es preparen també a l'escola amb fruita triturada sense sucre, en tasses de 250 grs. a poc a poc es va introduint les galetes, iogurt, pa i pernil dolç.

Oferim una alimentació variada i equilibrada, adequada a cada moment evolutiu del nen i intentem fomentar uns bons hàbits a l'hora dels àpats.

És important que els nens aprenguin a menjar correctament i la millor manera de aconseguir-ho és impregnant tot el procés d'estímulos agradables i positius.

A l'escola es facilita la possibilitat de continuar l'alletament matern amb els infants, tant de forma presencial com mitjançant l'administració de la llet que la mare s'ha extret prèviament. Donem la possibilitat de que la mare pugui alletar l'infant a la mateixa aula de l'escola o la possibilitat de guardar al frigorífic o congelador de la cuina les unitats de llet materna aportades per la família. Els horaris i ritmes dels àpats s'adapten a la necessitat de cada infant individualment i mentre es van fent més grans es va adquirint un hàbit amb horaris i eliminant biberons; a les 12 h dinar i a les 16 h berenar.

El procés de diversificació alimentària, que idealment s'ha d'iniciar als 6 mesos (varia segons pediatres), és el període en què d'una manera progressiva es van incorporant diferents aliments a l'alimentació del lactant. Les famílies van informant a l'escola dels canvis que es van fent en l'alimentació i gradualment van deixant el menú de petits per anar introduint el menú de grans, amb menjar sòlid, iogurt, llet, pa...

La carn ens la porten cada dia de Can Rigo (al carrer Hortes). Carn de primera qualitat sense conservants que ens porten cada matí a l'escola.

La fruita i verdura és ben fresca, ens la porten de Fruites Teixidor. Fan parada al mercat de la Devesa els dissabtes al matí.

\* El puré de verdures està compost per: mongeta tendra, ceba, carbassa, pastanaga, patata i carbassó.

\* El berenar dels triturats serà puré de fruites: plàtan, poma, pera i taronja amb o sense galeta (segons indicacions del pediatra).

DILLUNS

### 1era. SETMANA

Puré de verdures amb peix o pollastre i fruita trossejada

Fruita triturada pa amb tomàquet i pernil dolç

DIMARTS

Puré de verdures amb vedella i fruita trossejada

Fruita triturada o iogurt i galetes

DIMECRES

Puré de verdures amb pollastre i fruita trossejada

Fruita triturada pa amb tomàquet i pernil dolç

DIJOUS

Puré de verdures amb vedella i fruita trossejada

Fruita triturada, pa amb tomàquet i formatge

DIVENDRES

Puré de verdures amb gall d'indi i fruita trossejada

Fruita triturada pa amb tomàquet i pernil salat

### 2na. SETMANA

Puré de verdures amb peix o pollastre i fruita trossejada

Fruita triturada pa amb tomàquet i pernil dolç

Puré de verdures amb vedella i fruita trossejada

Fruita triturada o iogurt i galetes

Puré de verdures amb pollastre i fruita trossejada

Fruita triturada pa amb tomàquet i pernil dolç

Puré de verdures amb vedella i fruita trossejada

Fruita triturada, pa amb tomàquet i formatge

Puré de verdures amb gall d'indi i fruita trossejada

Fruita triturada pa amb tomàquet i pernil salat

### 3era. SETMANA

Puré de verdures amb peix o pollastre i fruita trossejada

Fruita triturada pa amb tomàquet i pernil dolç

Puré de verdures amb vedella i fruita trossejada

Fruita triturada o iogurt i galetes

Puré de verdures amb pollastre i fruita trossejada

Fruita triturada pa amb tomàquet i pernil dolç

Puré de verdures amb vedella i fruita trossejada

Fruita triturada, pa amb tomàquet i formatge

Puré de verdures amb gall d'indi i fruita trossejada

Fruita triturada pa amb tomàquet i pernil salat

### 4ta. SETMANA

Puré de verdures amb peix o pollastre i fruita trossejada

Fruita triturada pa amb tomàquet i pernil dolç

Puré de verdures amb vedella i fruita trossejada

Fruita triturada o iogurt i galetes

Puré de verdures amb pollastre i fruita trossejada

Fruita triturada pa amb tomàquet i pernil dolç

Puré de verdures amb vedella i fruita trossejada

Fruita triturada, pa amb tomàquet i formatge

Puré de verdures amb gall d'indi i fruita trossejada

Fruita triturada pa amb tomàquet i pernil salat

### 5ena. SETMANA

Puré de verdures amb peix o pollastre i fruita trossejada

Fruita triturada pa amb tomàquet i pernil dolç

Puré de verdures amb vedella i fruita trossejada

Fruita triturada o iogurt i galetes

Puré de verdures amb pollastre i fruita trossejada

Fruita triturada pa amb tomàquet i pernil dolç

Puré de verdures amb vedella i fruita trossejada

Fruita triturada, pa amb tomàquet i formatge

Puré de verdures amb gall d'indi i fruita trossejada

Fruita triturada pa amb tomàquet i pernil salat



El calendari d'incorporació de nous aliments és sempre una informació orientativa, i és bàsica la col·laboració i coordinació entre la família i l'equip de pediatria, ja que, depenent del desenvolupament i característiques del nadó, es podran reorientar les edats d'incorporació de nous aliments (fruita, cereals sense gluten...).



Calendari orientatiu d'incorporació d'aliments

Aliments	Edat d'incorporació d'aliments
Iogurt natural	A partir de 10 mesos
Formatge fresc, tendre i mató	A partir de 10 mesos
Llet sencera	A partir de 12 mesos
Suc natural, compota i fruita triturada	A partir de 6 mesos
Fruita trossegada	A partir de 8 mesos
Fruita seca triturada o esmicolada	A partir de 12 mesos
Pa i galetes	A partir de 8 mesos
Purés fins (ceba, mongeta tendra, pastanaga, patata, carbassó, carbassa)	A partir de 6 mesos
Pollastre, gall dindi, conill, vedella, porc magre	A partir de 7 mesos
Peix magre (blanc)	A partir de 9 mesos
Peix gras (blau)	A partir de 18 mesos
Rovell d'ou (cuit)	A partir de 10 mesos
Ou sencer (cuit)	A partir de 12 mesos
Purés fins passats pel passapuré	A partir de 10 mesos
Llegums aixafats/sencers, ben cuits	A partir de 12 mesos
Oli d'oliva cru	A partir de 6 mesos
Oli cuit	A partir de 12 mesos
Sucre, mel, mermelades, sal	A partir de 12 mesos
Cacau i xocolata	A partir de 18 mesos