Centres de 0 a 3 | Menú General TRITURAT | setembre de 2026

El dinar s'acompanya d'aigua. La cuina utilitza oli d'oliva per cuinar i Oli d'Oliva verjo per trempar.

Les fruites d'aquest mes poden ser: Mandarina, Meló, Pera, Poma, Plàtan. Les hortalisses que poden ser fresques aquest mes són: Albergínia, **Bledes, Bròquil, Carabassa, Carabassí**, Cogombre, **Col blanca, Coliflor, Enciam, Escarola, Espinac, Moniato, Pastanaga**, Patata, **Pebre**, Porros, Tomàtiga.

			10 **Puré de Verdures i Patata amb** **Llom** **Triturat de Fruita**	11 **Puré de Verdures i Patata amb** **Lluç (4)** **Triturat de Fruita**
14 **Puré de Verdures i Patata amb** **Llenties (1)** **Triturat de Fruita**	15 **Puré de Verdures i Patata amb** **Vedella** **Triturat de Fruita**	16 **Puré de Verdures i Patata amb** **Pollastre** **Triturat de Fruita**	17 **Puré de Verdures i Patata amb** **Fogonero (4)** **Triturat de Fruita**	18 **Puré de Verdures i Patata amb** **Ciurons** **Triturat de Fruita**
21 **Puré de Verdures i Patata amb** **Vedella** **Triturat de Fruita**	22 **Puré de Verdures i Patata amb** **Lluç (4)** **Triturat de Fruita**	23 **Puré de Verdures i Patata amb** **Pollastre** **Triturat de Fruita**	24 **Puré de Verdures i Patata amb** **Llom** **Triturat de Fruita**	25 **Puré de Verdures i Patata amb** **Llenties (1)** **Triturat de Fruita**
28 **Puré de Verdures i Patata amb** **Pollastre** **Triturat de Fruita**	29 **Puré de Verdures i Patata amb** **Abadejo (4)** **Triturat de Fruita**	30 **Puré de Verdures i Patata amb** **Llom** **Triturat de Fruita**		

1: Gluten 2: Crustàcis 3: Ou 4: Peix 5: Cacauets 6: Soia 7: Llet 8: Fruita Seca amb closca 9: Api 10: Mostassa 11: Sèsam 12: Sulfits 13: Tramussos 14: Mol·luscos

Aliments	De 6 a 12 mesos total día	De 12 a 15 mesos total día	Observacions
HORTALISSES DEL PURÉ: les úniques hortalisses que s'han d'evitar abans dels 12 mesos són espinacs i bledes. Els purés podràn contenir hortalisses de temporada: ceba, porro, carabassó, carabassa, mongeta tendre, pastanaga, coliflor, bròquil, ...	120		*No és convenient incloure la quantitat de carn, peix o llegum indicada com a total al dia a més d'una menjada, per la qual cosa s'ha de fraccionar entre el centre educatiu i el sopar a casa.*
PATATA	100		
LLEGUM	20 - 30	40	
CARN	20 - 30	40 - 50	
PEIX	30 - 40	60 - 70	
FRUITA	80		

María Colomer Valiente. Dietista-nutricionista Col. IB00005