

Aliments dels menús del PMEI i calendari d'introducció.

Els aliments que s'utilitzen per a preparar el menú són els següents:

FRUITES			VERDURES I HORTALISSES			FARINACIS	PROTEÏNA VEGETAL	PROTEÏNA ANIMAL
estiu/calor	hivern/fred	tot el curs	estiu/calor	hivern/fred	tot el curs			
MELICOTÓ ALBERCOC SÍNDRIA MELÓ	POMA TARONJA MANDARINA PERA	PLÀTAN	ALBERGÍNIA CARABASSÍ MONGETA VERDA COGOMBRE TOMÀTIGA	CARXOFA XICÒRIA BRÒQUIL XIRIVIA COL DE BRUSSEL-LES COLFLORI ESCAROLA KALE LOMBARDA MIZUMA NAP ROMANESCO FONOLL	BLEDA ALL CARABASSA CEBA LLETUGA PORRO RAVE REMOLATXA PASTANAGA	ARRÒS INTEGRAL MILL PASTA INTEGRAL BLAT SARRAÍ BONIATO PATATA	CIURONS LLENTIES MONGETES PÈSOLS FAVES FESOLS	OU PEIX POLLASTRE XOT VEDELLA IOGURT

Taula: Ingredients del menú classificats per tipus d'aliment.

El calendari d'incorporació d'aliments que se segueix a les escoles infantils del PMEI és el recomanat per l'Associació Espanyola Pediàtrica:

ALIMENT	0-6 mesos	6-12 mesos	12-24 mesos	> 2 anys
Llet materna				
Fórmules adaptades (en cas de no estar amb LM)				
Cereals, fruites, hortalisses, llegums, ous, carn, pollastre, peix, oli d'oliva				
Llet sencera, iogurt, formatge tendre (pot oferir-se en petites quantitats a partir dels 9 o 10 mesos)				
Sòlids amb risc d'ennuegament (fruites seques senceres, poma o pastanaga crua sencera, etc.)				Per damunt dels 3 anys
Aliments superflus (sucres, mel, cacau, galetes, embotits, etc.)	Com més tard i en menor quantitat millor (sempre a partir dels 12 mesos)			

Taula: Extret de *Recomendaciones de la Asociación Española de Pediatría sobre la alimentación complementaria*, AEP, 2018.