

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 ^a setmana	DINAR: Verdura + llet Conill	DINAR: Verdura + llet Peix bullit	DINAR: Verdura + llet Gall d'indi	DINAR: Verdura + llet Peix bullit	DINAR: Verdura + llet Hamb. cavall
	BERENAR: Fruita + iogurt desnatat	BERENAR: Fruita + iogurt desnatat	BERENAR: Fruita + iogurt desnatat	BERENAR: Fruita + iogurt desnatat	BERENAR: Fruita + iogurt desnatat
2 ^a setmana	DINAR: Verdura + llet Conill	DINAR: Verdura + llet Peix bullit	DINAR: Verdura + llet Hamb. cavall	DINAR: Verdura + llet Gall d'indi	DINAR: Verdura + llet Peix bullit
	BERENAR: Fruita + iogurt desnatat	BERENAR: Fruita + iogurt desnatat	BERENAR: Fruita + iogurt desnatat	BERENAR: Fruita + iogurt desnatat	BERENAR: Fruita + iogurt desnatat
3 ^a setmana	DINAR: Verdura + llet Xai	DINAR: Verdura + llet Peix bullit	DINAR: Verdura + llet Gall d'indi	DINAR: Verdura + llet Hamb. Cavall	DINAR: Verdura + llet Peix bullit
	BERENAR: Fruita + iogurt desnatat	BERENAR: Fruita + iogurt desnatat	BERENAR: Fruita + iogurt desnatat	BERENAR: Fruita + iogurt desnatat	BERENAR: Fruita + iogurt desnatat
4 ^a setmana	DINAR: Verdura + llet Xai	DINAR: Verdura + llet Gall d'indi	DINAR: Verdura + llet Hamb. cavall	DINAR: Verdura + llet Peix bullit	DINAR: Verdura + llet Peix bullit
	BERENAR: Fruita + iogurt desnatat	BERENAR: Fruita + iogurt desnatat	BERENAR: Fruita + iogurt desnatat	BERENAR: Fruita + iogurt desnatat	BERENAR: Fruita + iogurt desnatat
5 ^a setmana	DINAR: Verdura + llet Gall d'indi	DINAR: Verdura + llet Peix bullit	DINAR: Verdura + llet Conill	DINAR: Verdura + llet Hamb. cavall	DINAR: Verdura + llet Peix bullit
	BERENAR: Fruita + iogurt desnatat	BERENAR: Fruita + iogurt desnatat	BERENAR: Fruita + iogurt desnatat	BERENAR: Fruita + iogurt desnatat	BERENAR: Fruita + iogurt desnatat

6 mesos

7 mesos

8 mesos

10 mesos

- La verdura consta de : patata, pastanaga i ceba, amb un raig d'oli d'oliva verge (opcional: mongeta tendra, carbassó, bledes...)
- La introducció dels diferents aliments es farà segons les indicacions del vostre pediatre.
- La opció que nosaltres presentem és:

Dinar:

Berenar:

6m. o 7m ----- verdura + llet ----- fruita (4 peces triturades)

6 ½ o 7 ½ m. -- verdura + gall d'indi bullit

8m. ----- verdura + conill bullit ----- fruita (2 peces triturades) + iogurt desnatat

10m. ----- verdura + xai / cavall / peix blanc (bullit).