

Adaptat per:
Noemí Garcia, nutricionista
Num. Col. IB00187 / CAT001072
noemi@quanimanutricio.com
T. 666 018 254



MENORCA AL PLAT
DE L'ESCOLA



Recomanacions

Gramatges de cada ració d'aliment, per a la infància

El millor indicador de la **quantitat de menjar** que un infant requereix és la **sensació de gana**; respectar-la és la millor manera de cobrir els seus requeriments energètics i nutricionals, sempre que els aliments que s'ofereixin a l'infant siguin saludables.

Per fer una adequada planificació dels menús i les comandes corresponents d'aliments, cal ajustar els gramatges al número d'infants que es queden al menjador i a les seves edats. A partir d'aquí, les racions es poden ajustar a l'alça o a la baixa, segons les peculiaritats del grup (molt o poc menjadors) i a la tolerància al menú (que agradi més o menys un plat en concret) –aspectes “mesurables” només a través de l'experiència del dia a dia.

Tot i així, a continuació, presentem una taula amb valors numèrics (gramatges) corresponents a cada ració i a cada grup d'edat, a mode només orientatiu, per elaborar les preparacions culinàries.



1º infància	Aliment	Gramatge	Mesura casolana	Quantitats recomanades Infants de 6-12 mesos*	Quantitats recomanades Infants de 12 mesos-3 anys
	Hamburguesa	80-100 g	1 unitat	20-30 g (1/4 d'hamburguesa)	40-50 g (1/2 hamburguesa)
	Pit de pollastre	150-200 g	1 unitat	20-30 g (1/6 de pit de pollastre)	40-50 g (1/3 de pit de pollastre)
	Filet de lluç	125-175 g	1 unitat	30-40 g (1/4 de filet de lluç)	60-70 g (1/2 filet de lluç)
	Rodanxa de lluç	60-100 g	1 unitat	30-40 g (1/2 rodanxa de lluç)	60-70 g (1 rodanxa petita o 1/2 de gran)
	Purés	250-350 g	1 bol		
	Purés	200-250 g	1 got gran	200-225 g aprox. (6-10 mesos)	
	Purés	100-125 g	1 got petit	225-275 g aprox. (10-12 mesos)	
				augmentar progressivament*	

A partir de 3 anys			3-6 anys	7-12 anys	13-15 anys	16-18 anys
Productes lactis	Formatge (ració)		25-30 g	50-60 g	50-60 g	50-60 g
Cereals, llegums i tubercles	Llegums (plat principal)		30 g	60 g	60 g	90 g
	Llegums (guarnició)		15 g	30 g	30 g	30 g
	Patates (plat principal)		150-200 g	200-250 g	200-250 g	200-250 g
	Patates (guarnició)		90-100 g	90-100 g	190-200 g	190-200 g
	Arròs, pasta (plat principal)		50-60 g	60-80 g	80-90 g	80-90 g
	Arròs, pasta (sopa)		20-25 g	20-25 g	20-25 g	20-25 g
	Arròs, pasta (guarnició)		20-25 g	20-25 g	20-25 g	35-40 g
	Pa de barra (acompayament)		30 g	30 g	60 g	60 g
	Pa de pagès (acompayament)		30 g	30 g	60 g	60 g
Verdures	Plat principal		120-150 g	120-150 g	200-250 g	200-250 g
	Guarnició		60-75 g	60-75 g	120-150 g	120-150 g
Carns i aus, peix i ous	Filet		50-60 g	80-90 g	110-120 g	110-120 g
	Costelles de porc (pes brut)		70-80 g	100-120 g	100-120 g	140-150 g
	Costelles de xai (pes brut)		70-80 g	100-120 g	100-120 g	140-150 g
	Carn picada (mandonguilles, hamburgueses)		30-60 g	80-90 g	110-120 g	110-120 g
	Carn picada (per a arròs, pasta)		15-20 g	20-30 g	20-30 g	20-30 g
	Pollastre guisat o rostit (pes but)		80-90 g	150-160 g	230-250 g	300-320 g
	Peix (filet)		70-80 g	100-120 g	150-160 g	150-160 g
	Ous		1 unitat	1-2 unitats	2 unitats	2 unitats
Fruita	Fruita fresca		80-100 g	150-200 g	150-200 g	150-200 g