

NIDO D'INFANZIA SPINO D'ADDA

MENU' C

MENU FINO A 12 MESI

LINEE GUIDA ATS - SISTEMA SOCIO SANITARIO REGIONE LOMBARDA

DOPO LA PRIMA PAPPA SI COMINCIANO A SOMMINISTRARE ALIMENTI A PEZZETTI (FORMATO PASTA PICCOLO O SMINUZZATO) E NON SOLO CREME. AFFIANCANDO ALLA CARNE E AL PESCE (TAGLIATI A PEZZETTI) LE VERDURE TAGLIATE A PEZZETTI.

I PIATTI VENGONO CONDITI ESCLUSIVAMENTE CON OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA

LO SCHEMA È INDICATIVO, QUALORA L'UTENTE NON ABBA ANCORA INTRODOTTO UNO O PIÙ ALIMENTI CONSIDERATI **ALLERGENI** (14 ALLERGENI) È NECESSARIO PRESENTARE LA DOCUMENTAZIONE PER RICHIESTA DI DIETA SPECIALE.

SCHEMA SETTIMANALE

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
SPUNTINO MATTINA	FRUTTA FRESCA (80 g) / ½ OMOGENEIZZATO DI FRUTTA 40 g	FRUTTA FRESCA (80 g) / ½ OMOGENEIZZATO DI FRUTTA 40 g	FRUTTA FRESCA (80 g) / ½ OMOGENEIZZATO DI FRUTTA 40 g	FRUTTA FRESCA (80 g) / ½ OMOGENEIZZATO DI FRUTTA 40 g	FRUTTA FRESCA (80 g) / ½ OMOGENEIZZATO DI FRUTTA 40 g
	PIATTO ASCIUTTO CON CEREALI (PASTA DI SEMOLA) 25 g *** LEGUMI SECCHI 15 g VERDURE**** 30 g OLIO EVO 10 g	PIATTO ASCIUTTO CON CEREALI (ORZO) 25 g *FORMAGGIO FRESCO 20 g VERDURE**** 30 g OLIO EVO 10 g	PIATTO ASCIUTTO CON CEREALI (PASTA DI SEMOLA) 25 g **CARNE 30 g VERDURE**** 30 g OLIO EVO 10 g	PIATTO ASCIUTTO CON CEREALI (RISO) 25 g *** LEGUMI SECCHI 15 g VERDURE**** 30 g OLIO EVO 10 g	PIATTO IN BRODO CON CEREALI (PASTINA) 25 g ****PESCE 30 g VERDURE**** 30 g OLIO EVO 10 g
MERENDA	FRUTTA FRESCA (80 g)	MOUSSE DI FRUTTA (40 g)	YOGURT BIANCO (1 VASETTO)	FRUTTA FRESCA (80 g)	MOUSSE DI FRUTTA (40 g)

LE GRAMMATURE SONO DA INTENDERSI AL CRUDO E AL NETTO DEGLI SCARTI.

FRUTTA: La frutta deve essere ben matura (banana schiacciata, pera o mela grattugiata) 80g L'omogeneizzato sarà a rotazione mela, banana, pera

*FORMAGGIO FRESCO = RICOTTA (20 g) SOSTITUIBILE CON PARMIGIANO REGGIANO O GRANA PADANO (10 g)

**CARNE - PRODOTTO FRESCO (pollo, tacchino, macinata di manzo)

***LEGUMI SECCHI (15 g) (fagioli borloti, fagioli cannellini, lentichie, piselli, ceci) SONO SOSTITUIBILI CON 40 g DI LEGUMI FRESCI O SURGELATI

****PESCE - PRODOTTO GELO (merluzzo, platessa)

***** VERDURE - a rotazione le verdure saranno PATATE, CAROTE, ZUCCHINE

CONDIMENTI: SI RACCOMANDA DI UTILIZZARE ESCLUSIVAMENTE OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA, SIA PER L'AGGIUNTA A CRUDO CHE PER LA COTTURA. NON VA UTILIZZATO NÉ DADO NÉ SALE NELLA PRIMA INFANZIA.

PREPARAZIONE E COTTURA: NON È CONSENTITA LA FRITTURA E LE EVENTUALI DORATURE DOVRANNO ESSERE FATTE AL FORNO. PER LE VERDURE, SE CONSUMATE COTTE, È PREFERIBILE LA

COTTURA A VAPORE CHE PRESERVA IL LORO VALORE NUTRIZIONALE. NEL CASO DI COTTURE IN ACQUA DOVRANNO ESSERE CONTROLLATI SIA IL TEMPO DI COTTURA, IL PIÙ BREVE TEMPO POSSIBILE, SIA IL QUANTITATIVO DI ACQUA CHE DEVE ESSERE LIMITATO. PER PASTINA O ALTRE PREPARAZIONI UTILIZZARE ESCLUSIVAMENTE BRODI PREPARATI CON VERDURE FRESCHE O

SURGELATE

