MENÙ LATTANTI 7-12 MESI

SCUOLA DELL'INFANZIA "SAN GIUSEPPE" NIDO INTEGRATO
VIA ROMA 293-ARSEGO di SAN GIORGIO DELLE PERTICHE (PD)

1° SETTIMANA				
Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
Pastina con carne rossa: • 200 cc brodo vegetale con verdure passate • 20 gr vitellone • 1 cucchiaino olio d'oliva extravergine • 20 gr pastina • Frutta	Pappa con uovo: • 200 cc brodo vegetale con verdure passate + 1 cucchiaio di legumi • ½ -1 tuorlo d'uovo • 1 cucchiaino olio d'oliva extravergine • 20 gr orzo • Frutta	Pappa con carne bianca: • 200 cc brodo vegetale con verdure passate • 20 gr pollo • 1 cucchiaino olio d'oliva extravergine • 20 gr pastina • Frutta	Pappa con pesce: • 200 cc brodo vegetale con verdure passate • 30 gr pesce • 1 cucchiaino olio d'oliva extravergine • 20 gr semolino di grano • Frutta	Pappa con formaggio • 200 cc brodo vegetale con verdure passate + 1 cucchiaio di legumi • 30 gr di formaggio • 1 cucchiaino olio d'oliva extravergine • 20 gr riso • Frutta

2° SETTIMANA				
Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
Passato con carne rossa: • 200 cc brodo vegetale con verdure passate • 20 gr lonza • 1 cucchiaino olio d'oliva extravergine • 20 gr mais • Frutta	Pappa con formaggio: • 200 cc brodo vegetale con verdure passate + 1 cucchiaio di legumi • 30 gr formaggio • 1 cucchiaino olio d'oliva extravergine • 20 gr riso • Frutta	Passato con carne bianca: • 200 cc brodo vegetale con verdure passate • 20 gr di tacchino • 1 cucchiaino olio d'oliva extravergine • 20 gr semolino di grano • Frutta	Pappa con pesce: • 200 cc brodo vegetale con verdure passate • 30 gr pesce • 1 cucchiaino olio d'oliva extravergine • 20 gr pastina • Frutta	Pappa con uovo: • 200 cc brodo vegetale con verdure passate + 1 cucchiaio di legumi • ½ - 1 tuorlo d'uovo • 1 cucchiaino olio d'oliva extravergine • 20 gr pastina • Frutta

MENÙ LATTANTI 7-12 MESI

SCUOLA DELL'INFANZIA "SAN GIUSEPPE" NIDO INTEGRATO
VIA ROMA 293-ARSEGO di SAN GIORGIO DELLE PERTICHE (PD)

3° SETTIMANA				
Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
Pappa con formaggio • 200 cc brodo vegetale con verdure passate + 1 cucchiaio di legumi) • 30 gr formaggio • 1 cucchiaino olio d'oliva extravergine • 20 gr riso • Frutta	Pappa con carne bianca: • 200 cc brodo vegetale con verdure passate • 20 gr pollo • 1 cucchiaino olio d'oliva extravergine • 20 gr miglio decorticato • Frutta	Pappa con pesce: • 200 cc brodo vegetale con verdure passate • 30 g pesce • 1 cucchiaino olio d'oliva extravergine • 20 gr pastina • Frutta	Pastina con carne rossa: • 200 cc brodo vegetale con verdure passate • 20 gr vitellone • 1 cucchiaino olio d'oliva extravergine • 20 gr pastina • Frutta	Pappa con uovo: • 200 cc brodo vegetale con verdure passate +1 cucchiaio di legumi) • ½ -1 tuorlo d'uovo • 1 cucchiaino olio d'oliva extravergine • 20 gr semolino di grano • Frutta

4° SETTIMANA				
Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
Pappa con pesce: • 200 cc brodo vegetale con verdure passate • 30 gr pesce • 1 cucchiaino olio d'oliva extravergine • 20 gr pastina • Frutta	Passato con carne rossa: • 200 cc brodo vegetale con verdure passate • 20 gr lonza • 1 cucchiaino olio d'oliva extravergine • 20 gr mais • Frutta	Pappa con uovo: • 200 cc brodo vegetale con verdure passate + 1 cucchiaio di legumi • ½ -1 tuorlo d'uovo • 1 cucchiaino olio d'oliva extravergine • 20 gr semolino di grano • Frutta	Passato con carne bianca: • 200 cc brodo vegetale con verdure passate • 20 gr tacchino • 1 cucchiaino olio d'oliva extravergine • 20 gr pastina • Frutta	Pappa con formaggio: • 200 cc brodo vegetale con verdure passate + 1 cucchiaio di legumi • 30 gr di formaggio • 1 cucchiaino olio d'oliva extravergine • 20 gr riso • Frutta

MENÙ LATTANTI 7-12 MESI

SCUOLA DELL'INFANZIA "SAN GIUSEPPE" NIDO INTEGRATO
VIA ROMA 293-ARSEGO di SAN GIORGIO DELLE PERTICHE (PD)

5° SETTIMANA				
Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
Pappa con pesce: • 200 cc brodo vegetale con verdure passate • 30 gr pesce • 1 cucchiaino olio d'oliva extravergine • 20 gr pastina • Frutta	Passato con carne rossa: • 200 cc brodo vegetale con verdure passate • 20 gr lonza • 1 cucchiaino olio d'oliva extravergine • 20 gr mais • Frutta	Pappa con formaggio: • 200 cc brodo vegetale con verdure passate + 1 cucchiaio di legumi • 30 gr di formaggio • 1 cucchiaino olio d'oliva extravergine • 20 gr riso • Frutta	Passato con carne bianca: • 200 cc brodo vegetale con verdure passate • 20 gr tacchino • 1 cucchiaino olio d'oliva extravergine • 20 gr pastina • Frutta	Pappa con uovo: • 200 cc brodo vegetale con verdure passate + 1 cucchiaio di legumi • ½ -1 tuorlo d'uovo • 1 cucchiaino olio d'oliva extravergine • 20 gr semolino di grano • Frutta

MENÙ LATTANTI 7-12 MESI

SCUOLA DELL'INFANZIA "SAN GIUSEPPE" NIDO INTEGRATO
VIA ROMA 293-ARSEGO di SAN GIORGIO DELLE PERTICHE (PD)

RICETTARIO

BRODO VEGETALE E PASSATO:

Le verdure indicate devono essere ben pulite, lavate, tagliate a pezzetti e bollite per un'ora circa in acqua non salata. Al termine si passano le verdure e si aggiungano al brodo vegetale (2-3 cucchiai)

Introduzione verdure:

dai **7 mesi**: fagiolini, lattuga, finocchio(già presenti patata, carota, zucchina, zucca, cipolla, porro, erbette)

dai 9 mesi: cavolfiore, sedano, legumi secchi o freschi (piselli, fagioli, lenticchie, ceci ben cotti e passati per eliminare la buccia).

dai **10 mesi**: pomodoro al brodo vegetale o passato si aggiungono (già presenti dal 6° mese crema di cereali)

dai 7 mesi: pastina micron, orzo

dai 9 mesi: pastina, riso

PAPPE A BASE DI CARNE:

Aggiungere alla pappa i vari tipi di carne liofilizzata, omogeneizzata o fresca in base all'età del bambino

dai 7 mesi carni rosse: manzo, lonza (fresca, cotta a vapore, in una prima fase omogeneizzata, e poi tagliata a pezzettini, quando il piccolo comincia a masticare bene) (già presenti dai 6 mesi carni bianche: agnello, tacchino, pollo, coniglio (dapprima liofilizzata poi omogeneizzata)

PAPPE A BASE DI PESCE:

Cuocere a vapore il pesce indicato, frullarlo e aggiungerlo alla pappa.

dagli 8 mesi: sogliola, merluzzo, trota, platessa, nasello

PAPPE A BASE DI FORMAGGIO:

Aggiungere a fine cottura della pappa i vari tipi di formaggio a pezzettini.

dai 7 mesi formaggi freschi (ricotta, mozzarella, crescenza).

MENÙ LATTANTI 7-12 MESI

SCUOLA DELL'INFANZIA "SAN GIUSEPPE" NIDO INTEGRATO
VIA ROMA 293-ARSEGO di SAN GIORGIO DELLE PERTICHE (PD)

Da escludere tutta la categoria dei formaggi fusi (formaggini, sottilette, ecc.)

dai 9 mesi formaggi stagionati

PAPPE A BASE DI UOVO:

Dai 9 mesi: tuorlo iniziare con ½ fino ad 1(fare rassodare le uova per 8-10 minuti e poi utilizzare solo il tuorlo, sminuzzandolo nella pappa.) Dopo l'anno aggiungere l'albume (sempre ben cotto)

FRUTTA

Da proporre a metà mattina come spuntino (½ frutto), alla fine di ogni pasto (40 gr), a merenda in associazione con latte o yogurt intero

NOTE

Non utilizzare zucchero o miele sino al primo anno di vita.

Non aggiungere sale nella preparazione dei pasti sino al primo anno di vita

Non aggiungere grana grattugiato ai primi piatti