

<b>TABELLA DIETETICA</b>				
<b>MESI 5-6-7</b>				
<b>ORE</b>		<b>5° mese grammature</b>	<b>6° mese grammature</b>	<b>7° mese grammature</b>
<b>9.30</b>	<b>SPUNTINO</b>			
	<b>Frutta omogeneizzata o fresca</b> (mela, pera, banana)	N.S.	40 gr 80gr	50 gr 100gr
	❖ <b>*latte materno</b>	Non quantificato	N.S.	N.S.
	<b>*latte di proseguimento</b>	170 ml	N.S.	N.S.
<b>11.30</b>	<b>PRANZO</b>			
	<b>Brodo Vegetale</b> (patata, carota)	N.S.	180 ml	200ml.
	<b>*Passato di verdura</b>	N.S.	N.S.	40 gr.
	<b>*Crema di cereali senza glutine</b>	N.S.	25 gr.	25 gr.
	<b>*Crema di cereali con glutine</b>	N.S.	N.S.	25 gr.
	<b>*Pastina</b>	N.S.	N.S.	25 gr.
	<b>Carne</b> (coniglio, agnello, tacchino) liofilizzata	N.S.	5 gr.	N.S.
	<b>*Carne</b> (coniglio, agnello, tacchino) omogeneizzata	N.S.	40 gr.	40 gr.
	<b>*Formaggio</b> omogeneizzato	N.S.	N.S.	40 gr.
	<b>Olio extravergine di oliva</b>	N.S.	5 gr.	5 gr.
	<b>Parmigiano/grana</b>	N.S.	5 gr.	5 gr.
<b>15.30</b>	<b>Merenda</b>			
	<b>Latte di proseguimento</b>	170 ml	120/150 ml	120/150 ml
	<b>*Yogurt</b>	N.S.	N.S.	125 ml
	<b>*frutta</b> (mela, pera, banana)	N.S.	100 ml	125 ml

\* : in alternativa

**NS** : non somministrato, a meno che il medico pediatra dia indicazioni diverse correlate di grammature

❖ : se il bambino è allattato al seno, verrà data la possibilità di effettuare il proseguimento del latte materno, attenendosi alla procedura di conservazione e somministrazione dettata dalla normativa asl Novara

<b>TABELLA DIETETICA MESI da 8 a 12</b>					
<b>ORE</b>	<b>LUNEDÌ</b>	<b>MARTEDÌ</b>	<b>MERCOLEDÌ</b>	<b>GIOVEDÌ</b>	<b>VENERDÌ</b>
<b>9.30 15.00/15.30</b>	<b>SPUNTINO MERENDA</b>				
	<b>Frutta di stagione: purea o pezzetti</b> *Latte di proseguimento *Yogurt *Frutta di stagione *Pane				
<b>11.30</b>	<b>PRANZO</b>	<b>PRANZO</b>	<b>PRANZO</b>	<b>PRANZO</b>	<b>PRANZO</b>
	<b>Minestra di riso e verdure:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• brodo vegetale</li> <li>• verdure passate riso</li> <li>• olio evo</li> <li>• parmigiano/grana</li> </ul>	<b>Pastina in brodo di carne e pane</b> (pollo-tacchino-manzo): <ul style="list-style-type: none"> <li>• brodo</li> <li>• pastina</li> <li>• pane</li> <li>• carne</li> <li>• olio evo</li> <li>• parmigiano/grana</li> </ul>	<b>Pastina al pomodoro</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• pastina</li> <li>• pomodoro</li> <li>• olio evo</li> <li>• parmigiano/grana</li> </ul>	<b>Minestra di verdure</b> (carota, patata, sedano, porro, zucca, finocchio, zucchine, fagiolini, cavolfiore fresche o surgelate): <ul style="list-style-type: none"> <li>• brodo</li> <li>• pastina</li> <li>• verdura passata</li> <li>• olio evo</li> <li>• parmigiano/grana</li> </ul>	<b>Pastina al pomodoro:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• pastina</li> <li>• pomodoro</li> <li>• olio evo</li> <li>• parmigiano/grana</li> </ul>
	<b>Pesce</b>		<b>Formaggio</b> (crescenza, robiola, ricotta)	<b>Carne</b> (petti pollo o tacchino)	<b>Formaggio</b> (crescenza, robiola, ricotta) * pesce (surgelato) * omogeneizzato
	<b>Purea di patate</b> (senza latte)		<b>Purea di verdure</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• olio evo</li> </ul>		<b>Purea di verdure</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• olio evo</li> </ul>

**MENÙ**

**TABELLA DIETETICA MESI da 13 a 36**

**PRIMAVERA-ESTATE**

ORE	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
9.30	FRUTTA DI STAGIONE				
15.30	SPUNTINO e MERENDA = *yogurt *gelato fior di latte *pane e marmellata *focaccia *biscotti *torta compleanno *grissini/cracker di mais				
11.30	PRANZO	PRANZO	PRANZO	PRANZO	PRANZO
<b>1ª SETTIMANA</b>	RISOTTO ALLO ZAFFERANO  FORMAGGIO PRIMO SALE  CAROTE TRIFOLATE	VELLUTATA DI ZUCCHINE E PATATE  SPEZZATINO DI POLLO AL LATTE  INSALATA VERDE	GNOCCHETTI BURRO E SALVIA  FRITTATA AL FORNO  FAGIOLINI	PASSATO DI VERDURA# CON PASTINA  POLPETTE DI TRITA SCELTA DI BOVINO  INSALATA DI PATATE	RISOTTO ALLE VERDURE DI STAGIONE  TRANCI DI MERLUZZO# AGLI AROMI  PISELLI# IN PADELLA
<b>2ª SETTIMANA</b>	PASTA AL PESTO  FILETTO DI MERLUZZO# AL POMODORO  ERBETTE	RISOTTO AL GRANA PADANO E OLIO EVO  POLPETTE DI CECI  CAROTE TRIFOLATE	PIZZA MARGHERITA  INSALATA MISTA CON SCAGLIE DI GRANA	ORZOTTO IN SALSA DI CAROTE E OLIO EVO  FRITTATA AL FORNO  ZUCCHINE IN UMIDO	RISOTTO ALLA CREMA DI ZUCCHINE  SOVRA COSCE DI POLLO  POMODORI
<b>3ª SETTIMANA</b>	COUS COUS CON VERDURE TOMA E SCAGLIE DI GRANA PADANO  ZUCCHINE	PASTA AL POMODORO  SPEZZATINO DI POLLO IN SALSA DI PISELLI#  PISELLI# IN PADELLA	VELLUTATA DI ZUCCHINE & PATATE  FRITTATA AL FORNO  ERBETTE	FARINATA DI CECI  TRANCI DI MERLUZZO# GRATINATO AL FORNO  INSALATA VERDE	RISOTTO AGLI ASPARAGI  SOVRA COSCE DI POLLO AL FORNO  INSALATA DI POMODORI
<b>4ª SETTIMANA</b>	RISOTTO ALLO ZAFFERANO  TOMA E SCAGLIE DI GRANA PADANO  POMODORI	FARINATA DI CECI  POLPETTE DI TRITA SCELTA DI BOVINO  FAGIOLINI	PIZZA MARGHERITA  PISELLI E CAROTE	GNOCCHETTI BURRO E SALVIA  FILETTI DI MERLUZZO# GRATINATI AL FORNO  INSALATA VERDE	PASTA AL SUGO DI POMODORO  FRITTATA AL FORNO  ZUCCHINE IN UMIDO

#prodotto surgelato.

\* in alternativa

Il sale grosso e/o fine eventualmente aggiunto in quantità minime alle acque di cottura o come condimento è sale iodato

**MENÙ**

**TABELLA DIETETICA MESI da 13 a 36**

**AUTUNNO-INVERNO**

ORE	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
<b>9.30</b>	<b>FRUTTA DI STAGIONE</b>				
<b>15.30</b>	<b>SPUNTINO e MERENDA -</b> *yogurt *gelato fior di latte *pane e marmellata *focaccia *biscotti *torta compleanno *grissini/cracker di mais				
<b>11.30</b>	<b>PRANZO</b>	<b>PRANZO</b>	<b>PRANZO</b>	<b>PRANZO</b>	<b>PRANZO</b>
<b>1ª SETTIMANA</b>	PASTA ALLA PASSATA DI POMODORO CON AROMI  FORMAGGIO PRIMO SALE CAROTE	GNOCCHETTI AL BURRO E SALVIA CON GRANA PADANO  SPEZZATINO DI POLLO AL POMODORO FINOCCHIO A JULIENNE	PASSATO DI LEGUMI CON RISO  POLPETTE DI TRITA SCELTA DI BOVINO SPINACI# IN PADELLA	VELLUTATA DI ZUCCA, CAROTE E PATATE  FRITTATA AL FORNO CAVOLINI DI BRUXELLES	RISOTTO ALLO ZAFFERANO  TRANCI DI MERLUZZO# AGLI AROMI CAVOLFIORE STUFATO
<b>2ª SETTIMANA</b>	PASSATO DI VERDURA#  FRITTATA AL FORNO  PATATE	RISOTTO ALLA ZUCCA  TRANCI DI MERLUZZO# GRATINATO AL FORNO  INSALATA	PIZZA MARGHERITA  PISELLI E CAROTE	ORZO ALLE VERDURE  POLPETTE DI CECI SPINACI#	PASTA IN SALSA DI CAVOLFIORE SOVRA COSCE DI POLLO AL FORNO AGLI AROMI  FAGIOLINI
<b>3ª SETTIMANA</b>	PASTA IN CREMA DI PISELLI#  TOMA E SCAGLIE DI GRANA PADANO  PISELLI# LESSI	POLENTA DI MAIS Istantanea  TAPULONE (MACINATO BOVINO)  FINOCCHIO A JULIENNE	RISO BOLLITO ALL'OLIO EVO E GRANA PADANO  SOVRA COSCE DI POLLO AL FORNO AGLI AROMI CAVOLFIORE IN INSALATA	PASTA AL RAGÙ  TRANCI DI MERLUZZO# GRATINATI AL FORNO CAROTE TRIFOLATE	RISOTTO AI FAGIOLI  FRITTATA AL FORNO  PORRI
<b>4ª SETTIMANA</b>	COUS COUS ALL'OLIO EVO E CAROTE  TRANCI DI MERLUZZO# AGLI AROMI PISELLI#	RISOTTO ALLA ZUCCA  TOMA E SCAGLIE DI GRANA PADANO FINOCCHIO A JULIENNE	PIZZA MARGHERITA  INSALATA VERDE E LEGUMI	GNOCCHETTI ALLA PASSATA DI POMODORO  FRITTATA AL FORNO PORRI	PASTA AL PESTO DI BROCCOLI  SOVRA COSCE DI POLLO AL FORNO AGLI AROMI CAVOLINI DI BRUXELLES

#prodotto surgelato.

\* in alternativa

Il sale grosso e/o fine eventualmente aggiunto in quantità minime alle acque di cottura o come condimento è sale iodato.

<b>GRAMMATURE TABELLA DIETETICA</b>		
<b>13°/36° MESE</b>		
<b>ALIMENTI</b>	<b>PORZIONE (grammi/ml) MESI da 13 a 36</b>	<b>PORZIONE (grammi/ml) MESI da 8 a 12</b>
<b>CEREALI, DERIVATI E TUBERI</b>		
PASTA O RISO asciutti	40-50	30-40
PASTA, RISO, FARRO o simili in brodo	20-30	25-30
GNOCCHI DI PATATE	130-150	
FARINA DI MAIS PER POLENTA	40-50	25-30
PASTA PER PIZZA	60	
PATATE per contorno	120-150	
PATATE per purea	80-100	50
PATATE per minestrone/passati	20-30	
PATATE per vellutate	40-50	
PANE COMUNE/INTEGRALE	30/40	20/30
CROSTINI/FETTE BISCOTTATE/CRACKERS	15-20	
<b>LEGUMI</b>		
LEGUMI freschi/surgelati nel primo piatto asciutto	15-20	
LEGUMI freschi/surgelati per minestrone	15-20	

LEGUMI freschi/surgelati per minestre/passati di legumi	30	
<b>CARNI, PESCI, UOVA</b>		
CARNE (arrosto, petto di pollo, ecc.)	40-50	30
COSCIA DI POLLO (carne con osso)	50-70	
CARNE per polpette	30-40	20
CARNE per ragù	10	10
PESCE SURGELATO	60-70	40
UOVA	n° ½ - 1	n° ½
UOVA per preparazioni	1X10	
<b>FORMAGGI</b>		
FORMAGGI FRESCHI (Mozzarella, primo sale, crescenza, ecc.)	40-50	30
FORMAGGI FERMENTATI/STAGIONATI (Toma, parmigiano, grana padano ecc.)	30	
RICOTTA	50-60	30
RICOTTA per preparazioni	20	
FORMAGGIO per preparazioni	8-10	5
MOZZARELLA per pizza (piatto unico)	30	
<b>VERDURA e FRUTTA</b>		
ORTAGGI A FOGLIA CRUDI (insalate)	30-40	
ORTAGGI PESANTI FRESCHI da consumare crudi (finocchi, carote, ecc.)	40-50	
POMODORI	80	40
ORTAGGI A FOGLIA/PESANTI FRESCHI da consumare cotti	80-100	

VERDURE SURGELATE da consumare cotte	120	
MISTO VERDURA per minestrone/passati	60-80	50
VERDURA per primi asciutti	30-40	30
FRUTTA FRESCA	100	80
SUCCO DI FRUTTA	100	
<b>CONDIMENTI</b>		
OLIO EVO (per pietanza)	3(*)	3(*)
OLIO EVO per primo in bianco	4	
FORMAGGIO grattugiato (per pietanza)	3-5	3
<b>LATTE E DERIVATI</b>		
LATTE intero fresco o UHT	100-150	NS
Latte di proseguimento	NS	150
YOGURT intero bianco/con frutta/con miele	125	120
<b>DOLCI, DESSERT, ECC.</b>		
ZUCCHERO o MIELE per dolcificare	3-5	3
DOLCE (tipo Torta)	30	
GELATO/BUDINO	50-80	
MARMELLATA	15-20	

ZUCCHERO GIORNALIERO: g 10-20

OLIO GIORNALIERO: g 15-20 (circa 50% a pranzo) (\*) La quantità di condimento diminuisce proporzionalmente con il numero di razioni preparate.

**Il peso degli alimenti si riferisce al CRUDO e al NETTO degli scarti.**