

Indicazioni Menù autunno-inverno Asilo Nido — 6-12 mesi

Comune di Venarotta · anno 2024-25 · SIAN AST AP

PRIMA SETTIMANA

GIORNO	PORTATA	INGREDIENTI CON GRAMMATURE (6-12 MESI)
LUNEDÌ	Pastina/crema di riso/mais/tapioca/orzo in brodo vegetale	Pastina/crema di riso/mais/tapioca/orzo (20), brodo vegetale (150), parmigiano grattugiato (3)
	Pollo al vapore macinato	Carne di pollo (15)
	Purè di verdure	Verdure (20)
	Olio evo	Olio evo (10) condimento totale
	Frutta di stagione frullata	Frutta (40)
MARTEDÌ	Pastina in brodo vegetale con verdura passata	Pastina (20), brodo vegetale (150), verdura di stagione q.b., parmigiano grattugiato (3)
	Parmigiano / ricotta vaccina	Parmigiano (10) / ricotta vaccina (15)
	Purè di carote	Carote (20)
	Olio evo	Olio evo (10) condimento totale
	Frutta di stagione frullata	Frutta (40)
MERCOLEDÌ	Passato di verdure con semolino/pastina/crema di riso/mais/tapioca	Crema di riso/orzo/avena/mais/tapioca (20), verdure di stagione q.b., parmigiano grattugiato (3)
	Vitellone al vapore macinato	Carne di vitellone (15)
	Purè di verdure	Verdure (20)
	Olio evo	Olio evo (10) condimento totale
	Frutta di stagione frullata	Frutta (40)
GIOVEDÌ	Pastina in brodo vegetale con verdura passata	Pastina (20), brodo vegetale e verdura passata (150), parmigiano grattugiato (3)
	Filetti di platessa	Filetti di platessa (20)
	Purè di carote	Carote (20)
	Olio evo	Olio evo (10) condimento totale
	Frutta di stagione frullata	Frutta (40)

GIORNO	PORTATA	INGREDIENTI CON GRAMMATURE (6-12 MESI)
VENERDÌ	Passato di verdura con crema di riso/orzo/avena/mais/tapioca	Crema di riso/orzo/avena/mais/tapioca (20), verdure di stagione q.b., parmigiano grattugiato (3)
	Tuorlo d'uovo	1/2 tuorlo d'uovo (se introdotto)
	Purè di patate	Patate (40)
	Olio evo	Olio evo (10) condimento totale
	Frutta di stagione frullata	Frutta (40)

SECONDA SETTIMANA

GIORNO	PORTATA	INGREDIENTI CON GRAMMATURE (6-12 MESI)
LUNEDÌ	Passato di verdure con semolino	Semolino (20), carote e zucchine, parmigiano grattugiato (3)
	Parmigiano / ricotta vaccina / mozzarella	Parmigiano (10 - nella pappa o a tocchetti) / ricotta vaccina / mozzarella (15)
	Purè di verdure	Verdure (20)
	Olio evo	Olio evo (10) condimento totale
	Frutta di stagione frullata	Frutta (40)
MARTEDÌ	Crema di patate in brodo vegetale	Patate (100), brodo vegetale (150), parmigiano grattugiato (3)
	Manzo magro macinato	Carne di manzo (15)
	Purè di verdure	Verdure (20)
	Olio evo	Olio evo (10) condimento totale
	Frutta di stagione frullata	Frutta (40)
MERCOLEDÌ	Passato di verdure con crema di cereali	Crema di cereali (20), verdure di stagione q.b., parmigiano grattugiato (3)
	Tuorlo d'uovo	1/2 tuorlo d'uovo (se introdotto)
	Purè di verdure	Verdure (20)
	Olio evo	Olio evo (10) condimento totale
	Frutta di stagione frullata	Frutta (40)
GIOVEDÌ	Brodo vegetale con pastina o pappa al pomodoro con minestrina	Pastina (20), brodo vegetale (150), pomodoro, parmigiano grattugiato (3)
	Pollo al vapore	Carne di pollo (15)
	Purè di verdure	Verdure (20)
	Olio evo	Olio evo (10) condimento totale
	Frutta di stagione frullata	Frutta (40)
VENERDÌ	Passato di verdure con semolino	Semolino (20), carote e zucchine
	Merluzzo/platessa al vapore	Merluzzo (20)
	Purè di carote	Carote (20)
	Olio evo	Olio evo (10) condimento totale
	Frutta di stagione frullata	Frutta (40)

TERZA SETTIMANA

GIORNO	PORTATA	INGREDIENTI CON GRAMMATURE (6-12 MESI)
LUNEDÌ	Passato di verdure con crema di cereali	Crema di cereali (20), passato di verdure q.b., parmigiano grattugiato (3)
	Parmigiano / ricotta vaccina	Parmigiano (10 - nella pappa o a tocchetti) / ricotta vaccina (15)
	Purè di verdure	Verdure (20)
	Olio evo	Olio evo (10) condimento totale
	Frutta di stagione frullata	Frutta (40)
MARTEDÌ	Passato di verdura con crema di riso/orzo/avena/mais/tapioca	Crema di riso/orzo/avena/mais/tapioca (20), verdure di stagione q.b., parmigiano grattugiato (3)
	Tacchino al vapore	Tacchino (15)
	Purè di verdure	Verdure (20)
	Olio evo	Olio evo (10) condimento totale
	Frutta di stagione frullata	Frutta (40)
MERCOLEDÌ	Brodo vegetale con semolino/cereali/pastina/crema di riso	Semolino/cereali/pastina/crema di riso (20), brodo vegetale (150), parmigiano grattugiato (3)
	Merluzzo/platessa	Merluzzo/platessa (20)
	Purè di verdure	Verdure (20)
	Olio evo	Olio evo (10) condimento totale
	Frutta di stagione frullata	Frutta (40)
GIOVEDÌ	Brodo vegetale con semolino/cereali/pastina/crema di riso	Semolino/cereali/pastina/crema di riso (20), brodo vegetale (150), parmigiano grattugiato (3)
	Polpette di pollo o pollo al vapore macinato	Carne di pollo (15), latte, mollica di pane q.b.
	Purè di verdure	Verdure (20)
	Olio evo	Olio evo (10) condimento totale
	Frutta di stagione frullata	Frutta (40)

GIORNO	PORTATA	INGREDIENTI CON GRAMMATURE (6-12 MESI)
VENERDÌ	Passato di verdure con crema di riso	Brodo vegetale con verdure passate, crema di riso (20)
	Tuorlo d'uovo	1/2 tuorlo d'uovo (se introdotto)
	Purè di patate	Patate (40)
	Olio evo	Olio evo (10) condimento totale
	Frutta di stagione frullata	Frutta (40)

QUARTA SETTIMANA

GIORNO	PORTATA	INGREDIENTI CON GRAMMATURE (6-12 MESI)
LUNEDÌ	Brodo vegetale con pastina/crema di riso	Pastina/crema di riso (20), brodo vegetale (150), parmigiano grattugiato (3)
	Tacchino frullato	Carne di tacchino (15)
	Purè di patate	Patate (40)
	Olio evo	Olio evo (10) condimento totale
	Frutta di stagione frullata	Frutta (40)
MARTEDÌ	Crema di carote e patate in brodo vegetale	Patate (100), carote (30), brodo vegetale (150), parmigiano grattugiato (3)
	Tuorlo d'uovo	1/2 tuorlo d'uovo (se introdotto)
	Purè di verdure	Verdure (20)
	Olio evo	Olio evo (10) condimento totale
	Frutta di stagione frullata	Frutta (40)
MERCOLEDÌ	Riso in brodo vegetale	Riso (20), brodo vegetale q.b., parmigiano grattugiato (3)
	Codine di rospo/sogliola	Codine di rospo/sogliola (20)
	Carote schiacciate	Carote (20)
	Olio evo	Olio evo (10) condimento totale
	Frutta di stagione frullata	Frutta (40)
GIOVEDÌ	Passato di legumi con pasta o riso	Brodo vegetale con verdure passate + pastina/riso (20) + fagioli e/o ceci secchi (10), parmigiano grattugiato (3)
	Purè di verdure	Verdure (20)
	Olio evo	Olio evo (10) condimento totale
	Frutta di stagione frullata	Frutta (40)
VENERDÌ	Passato di verdure con crema di cereali	Brodo vegetale con verdure passate, crema di cereali (20), parmigiano grattugiato (3)
	Mozzarella/robiola	Mozzarella/robiola (15)
	Purè di verdure	Verdure (20)
	Olio evo	Olio evo (10) condimento totale
	Frutta di stagione frullata	Frutta (40)

N.B.: l'introduzione degli alimenti seguirà le indicazioni fornite dal pediatra e sulla base di quanto già assaggiato a casa.