

# MENU' PRANZO

## AUTUNNO/INVERNO

### 6 – 12 MESI

#### PRIMA SETTIMANA

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
Passato di verdura con farina di riso Carne di pollo	<b>1</b> Passato di verdura con farina multicereali Legumi	Passato di verdura con farina mais/tapioca Carne di manzo	Passato di verdura con farina di riso <b>3</b> Uova	Passato di verdura con farina mais/tapioca <b>4-9</b> Pesce

#### SECONDA SETTIMANA

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
Passato di verdura con farina di riso <b>4-9</b> Pesce	<b>1</b> Passato di verdura con farina multicereali Carne di manzo	Passato di verdura con farina mais/tapioca Carne di pollo	<b>1</b> Passato di verdura con farina multicereali <b>7</b> Formaggio fresco	Passato di verdura con farina di riso <b>4-9</b> Pesce

#### TERZA SETTIMANA

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
Crema di zucca e patate Legumi Verdura di stagione al vapore	Passato di verdura con farina di riso <b>7</b> Formaggio fresco	<b>1</b> Passato di verdura con farina multicereali Carne di pollo	Passato di verdura con farina di riso <b>4-9</b> Pesce	Passato di verdura con farina mais/tapioca <b>3</b> Uovo

#### QUARTA SETTIMANA

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
Crema di zucchine e patate <b>7</b> Formaggio fresco Carote al vapore	<b>1</b> Passato di verdura con farina multicereali Carne di manzo	Passato di verdura con farina mais/tapioca <b>3</b> Uovo	Passato di zucca con farina di riso Carne di pollo	Passato di verdura con farina mais/tapioca <b>4-9</b> Pesce

Note informative:

LE GRAMMATURE SONO ESPOSTE NELLA TABELLA ALLEGATA

PESCE platessa, orata

FORMAGGIO FRESCO robiola, ricotta

VERDURA di STAGIONE COTTA cipolla, carote, patata, porro, zucca, finocchio, zucchine, fagiolini, cavolfiore

PUREA DI FRUTTA mela, pera, banana, albicocca, pesca, prugna

Si fa presente che la consistenza delle pietanze sarà adattata all'età dei bambini partendo da cremosa fino ad arrivare ai bocconcini.

ALLERGENI la cucina tiene traccia degli alimenti definiti allergeni che figurano nell'elenco allegato al presente documento (inserito numero corrispondente all'allergene, ove presente)

Centro Infanzia SACRO CUORE – FRANCONIGO (TV)

# MENU' PRANZO

## *PRIMAVERA/ESTATE*

### 6 – 12 MESI

#### PRIMA SETTIMANA

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
Passato di verdura con farina di riso <b>3</b> Uovo	<b>1</b> Passato di verdura con farina multicereali Carne di manzo	Passato di verdura con farina mais/tapioca Carne di pollo	Passato di verdura con farina di riso Legumi	Crema di zucchine e patate <b>4-9</b> Pesce

#### SECONDA SETTIMANA

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
Passato di verdura con farina di riso <b>3</b> Uovo	<b>1</b> Passato di verdura con farina multicereali Carne di pollo	Passato di verdura con farina mais/tapioca <b>7</b> Formaggio fresco	<b>1</b> Passato di verdura con farina multicereali Carne di manzo	Passato di verdura con farina di riso <b>4-9</b> Pesce

#### TERZA SETTIMANA

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
Passato di verdura con farina mais/tapioca Legumi Verdura di stagione al vapore	Passato di verdura con farina di riso Carne di pollo	<b>1</b> Passato di verdura con farina multicereali <b>7</b> Formaggio fresco	Passato di verdura con farina di mais/tapioca <b>4-9</b> Pesce	Passato di verdura con farina di riso <b>3</b> Uovo

#### QUARTA SETTIMANA

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
Crema di zucchine e patate <b>4-9</b> Pesce Carote al vapore	<b>1</b> Passato di verdura con farina multicereali Carne di pollo	Passato di verdura con farina mais/tapioca <b>7</b> Formaggio fresco	Passato di verdura con farina di riso Carne di manzo	Passato di verdura con farina mais/tapioca <b>4-9</b> Pesce

Note informative:

LE GRAMMATURE SONO ESPOSTE NELLA TABELLA ALLEGATA

PESCE platessa, orata

FORMAGGIO FRESCO robiola, ricotta

VERDURA di STAGIONE COTTA cipolla, carote, patata, porro, zucca, finocchio, zucchine, fagiolini, cavolfiore

PUREA DI FRUTTA mela, pera, banana, albicocca, pesca, prugna

Si fa presente che la consistenza delle pietanze sarà adattata all'età dei bambini partendo da cremosa fino ad arrivare ai bocconcini.

ALLERGENI la cucina tiene traccia degli alimenti definiti allergeni che figurano nell'elenco allegato al presente documento (inserito numero corrispondente all'allergene, ove presente)

# LE MERENDE

6 – 12 MESI

## Spuntini di metà mattina e del pomeriggio

La merenda viene variata ogni giorno e viene proposta alternando:

- frutta fresca di stagione in purea o pezzetti gr.100
- **1** crackers non salati in superficie gr.25
- **7** yogurt intero bianco gr.125
- **1-7** biscotti plasmon/mellin nr. 1-2

## **TABELLA DIETETICA: GRAMMATURE O UNITA' INDICATIVE**

### **6 – 12 MESI**

**TABELLA 2.** Porzioni e frequenze di consumo degli alimenti durante e a fine divezzamento

Alimento	Porzione	Frequenze di consumo a fine divezzamento
Creme di cereali, pastina, semolino, riso	20 (6 mesi) -25 gr (1 anno)	2 al giorno
Verdure fresche (patate escluse)	20 g dai 6 mesi a 1 anno 30 g a 1 anno	2 al giorno
Omogeneizzato di verdure (da 80 g)	½ dai 6 mesi a 1 anno 1 intero a 1 anno	
Frutta fresca	40-50 g dai 6 mesi a 1 anno, 80-100 g a 1 anno	2 al giorno
Omogeneizzato di frutta (da 100 g)	½ dai 6 mesi a 1 anno 1 intero a 1 anno	
Olio d'oliva	5 g (=1 cucchiaino) a 6 mesi 10 gr (1 cucchiaino) a 1 anno	2 al giorno
Carne fresca	15 g dai 6 mesi a 1 anno 30 g a 1 anno	3 volte alla settimana
Omogeneizzato di carne (da 80 g)	½ dai 6 mesi a 1 anno 1 intero a 1 anno	
Pesce fresco	20 g dai 6 mesi a 1 anno 30 g a 1 anno	2-3 volte alla settimana
Omogeneizzato di pesce (da 80 g)	½ dai 6 mesi a 1 anno 1 intero a 1 anno	
Legumi secchi	10 g dai 6 mesi a 1 anno 15 g a 1 anno	3-4 volte alla settimana
Legumi freschi o surgelati	25 g dai 6 mesi a 1 anno 40 g a 1 anno	
Omogeneizzato di legumi (da 80 g)	½ dai 6 mesi a 1 anno 1 intero a 1 anno	
Formaggio fresco	15 g dai 6 mesi a 1 anno 30 g a 1 anno	2-3 alla settimana
Omogeneizzato formaggino (da 80 gr)	½ dai 6 mesi a 1 anno 1 intero a 1 anno	
Uova	25gr (½ uovo) dai 6 mesi a 1 anno 50 g (1 uovo) a 1 anno	1-2 alla settimana

## ALIMENTI DEFINITI ALLERGENI DALLA NORMATIVA VIGENTE

- 1 Cereali contenenti glutine (grano, segale, orzo, avena, farro, kamut) e prodotti derivati (celiaci)
- 2 Crostacei e relativi prodotti
- 3 Uova e relativi prodotti
- 4 Pesce e relativi prodotti
- 5 Arachide e relativi prodotti
- 6 Soia e relativi prodotti
- 7 Latte e relativi prodotti (incluso lattosio)
- 8 Frutta a guscio, vale a dire mandorle, nocciole, noci, pistacchi e relativi prodotti
- 9 Sedano e relativi prodotti
- 10 Senape e relativi prodotti
- 11 Semi di sesamo e relativi prodotti
- 12 Anidride solforosa e solfiti in concentrazioni maggiori di 10mg/Kg o 10mg/litro riportati come SO<sub>2</sub>
- 13 Lupini e relativi prodotti
- 14 Molluschi e relativi prodotti