

Menù Bambini 25-36 Mesi

Giorno	Colazione	Pranzo
Lunedì	Latte + Fette biscottate con marmellata	Pasta al pomodoro + Pollo arrosto con insalata
Martedì	Latte + Yogurt con cereali	Minestrone di verdure + Polpettine di carne con spinaci
Mercoledì	Latte + Panino con crema di nocciole	Risotto con zucca + Pesce al vapore con carote
Giovedì	Latte + Biscotti integrali	Pasta al pesto + Hamburger di lenticchie con verdure grigliate
Venerdì	Latte + Frutta fresca	Spaghetti con pomodorini + Frittata con zucchine
Sabato	Latte + Croissant integrale	Gnocchi al burro e salvia + Pollo al forno con patate
Domenica	Latte + Pancake con miele	Lasagna vegetariana + Contorno di spinaci saltati

Giorno	Merenda	Cena
Lunedì	Banana	Crema di zucchine con crostini
Martedì	Mela a fette	Polpettine di carne con spinaci
Mercoledì	Pera cotta	Minestrone di verdure con pasta
Giovedì	Frullato di fragole	Frittata con zucchine e pane integrale
Venerdì	Yogurt con miele	Vellutata di carote e zucca
Sabato	Frutta mista	Riso al curry con verdure
Domenica	Mandarino	Zuppa di legumi con pane tostato

Lista della Spesa e Grammature a Crudo - 9-12 Mesi

Lista della Spesa

Ingrediente	Quantità settimanale
Latte	4-5 L
Fette biscottate	200 g
Marmellata senza zucchero	150 g
Yogurt naturale	800 g
Frutta fresca (mele, pere, banane, mandarini)	2-2.5 kg
Pane integrale	300 g
Pasta	600 g
Riso	500 g
Gnocchi	400 g
Pollo	400 g
Pesce (merluzzo o altro)	400 g
Carne macinata (vitello o tacchino)	500 g
Lenticchie	300 g
Spinaci	300 g
Patate	1 kg
Zucchine	400 g
Carote	400 g

Lista della Spesa e Grammature a Crudo - 9-12 Mesi

Pomodorini	500 g
Formaggio (parmigiano o fresco)	300 g
Olio extravergine di oliva	150 ml

Grammature a Crudo

Ingrediente	Grammatura a crudo
Latte	200-250 ml per porzione
Fette biscottate	20-30 g per porzione
Marmellata senza zucchero	10 g per porzione
Yogurt naturale	100 g per porzione
Frutta fresca (mele, pere, banane, mandarini)	100 g per porzione
Pane integrale	30 g per porzione
Pasta	50-70 g per porzione
Riso	50 g per porzione
Gnocchi	100 g per porzione
Pollo	60 g per porzione
Pesce (merluzzo o altro)	60-70 g per porzione
Carne macinata (vitello o tacchino)	50-60 g per porzione

Lista della Spesa e Grammature a Crudo - 9-12 Mesi

Lenticchie	30 g per porzione
Spinaci	40 g per porzione
Patate	50-70 g per porzione
Zucchine	50 g per porzione
Carote	40 g per porzione
Pomodorini	40 g per porzione
Formaggio (parmigiano o fresco)	10-20 g per porzione
Olio extravergine di oliva	5-10 ml per porzione