

Menù Bambini 4-6 Mesi

Giorno	Colazione	Pranzo
Lunedì	Latte + Crema di riso	Brodo vegetale con crema di riso
Martedì	Latte + Crema di mais	Purea di carote con crema di mais
Mercoledì	Latte + Crema di avena	Purea di patate con crema di avena
Giovedì	Latte + Crema di riso	Purea di zucchine con crema di riso
Venerdì	Latte + Crema di mais	Purea di zucca con crema di mais
Sabato	Latte + Crema di riso	Purea di carote e patate con crema di riso
Domenica	Latte + Crema di avena	Purea di zucchine e zucca con crema di avena

Giorno	Merenda	Cena
Lunedì	Mela grattugiata	Crema di carote e patate con olio evo
Martedì	Pera grattugiata	Crema di zucchine e patate con formaggio fresco
Mercoledì	Banana schiacciata	Crema di lenticchie decorticate con olio evo
Giovedì	Mela cotta	Crema di spinaci e patate con formaggio morbido
Venerdì	Pera cotta	Crema di riso con verdure miste e olio evo
Sabato	Yogurt naturale intero	Crema di ceci decorticati con brodo vegetale
Domenica	Frutta mista grattugiata	Crema di riso e spinaci con olio evo

Menu Bambini 4-6 Mesi: Grammature e Lista della Spesa

Tabella delle Grammature a Crudo

Alimento	Quantità
Latte materno o formula	100-150 ml per pasto
Crema di riso/avena/semolino	20 g a colazione
Farina di mais	20 g a colazione
Verdure	40 g per pasto
Frutta	50 g grattugiata o cotta
Yogurt naturale intero	50 g
Brodo vegetale	150 ml

Lista della Spesa Settimanale

Alimento	Quantità
Latte materno o formula	700-1050 ml
Crema di riso/avena/semolino	60 g
Farina di mais	40 g
Carote	200 g
Zucchine	200 g
Patate	200 g
Zucca	150 g
Mela	250 g
Pera	250 g
Banana	100 g
Yogurt naturale intero	50 g
Brodo vegetale	150 ml