

Menu Bambini 7-8 Mesi: Grammature e Lista della Spesa

Tabella delle Grammature a Crudo

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 (zucchine, carote, patate, zucca)	40-50 g per pasto
Carne (pollo, manzo, tacchino)	10-15 g frullato a pasto
Pesce (merluzzo)	10-15 g frullato a pasto
Legumi (lenticchie, ceci)	30 g (decorticati e cotti)
Olio extravergine d'oliva	2-5 g per pasto
Frutta (mela, pera, banana)	50 g grattugiata o cotta
Formaggi freschi (ricotta, formaggio fresco morbido)	20-30 g
Pastina, riso, orzo	40 g

Lista della Spesa Settimanale

Latte materno o formula	700-1050 ml
Crema di riso/avena/semolino	140 g
Farina di mais	40 g
Zucchine	200-250 g
Carote	200-250 g
Patate	200-250 g
Zucca	150-200 g
Pollo (petto o coscia)	70-100 g
Manzo (magro)	10-15 g
Tacchino (petto o coscia)	40-50 g
Merluzzo (pesce bianco)	40-50 g
Lenticchie decorticate	60 g
Ceci decorticati	30 g
Olio extravergine d'oliva	20-35 g
Mela	250 g

Menu Bambini 7-8 Mesi: Grammature e Lista della Spesa

Pera	200-250 g
Banana	50 g
Ricotta fresca	20-30 g
Formaggio fresco morbido	30-40 g
Pastina	80 g
Riso/orzo	40 g

Menù Bambini 7-8 Mesi

Giorno	Colazione	Pranzo
Lunedì	Latte + Crema di riso	Pastina con brodo vegetale e pollo
Martedì	Latte + Crema di mais	Riso con zucca e parmigiano
Mercoledì	Latte + Crema di avena	Purea di patate e lenticchie
Giovedì	Latte + Crema di riso	Brodo vegetale con crema di verdure
Venerdì	Latte + Crema di mais	Pesce al vapore con patate
Sabato	Latte + Crema di riso	Pastina con ragù leggero
Domenica	Latte + Crema di avena	Purea di carote, piselli e pollo

Giorno	Merenda	Cena
Lunedì	Banana schiacciata	Vellutata di carote e patate con olio evo
Martedì	Yogurt naturale intero	Purea di zucchine con ricotta fresca
Mercoledì	Pera grattugiata	Crema di spinaci e patate
Giovedì	Mela cotta	Purea di fagiolini con pollo frullato
Venerdì	Frullato di pera e mela	Vellutata di patate e zucchine
Sabato	Yogurt naturale intero	Minestrina di riso e verdure miste
Domenica	Frutta mista grattugiata	Crema di lenticchie e carote