

Menù Bambini 9-12 Mesi - Con Pranzo Completo

Giorno	Colazione	Pranzo
Lunedì	Latte + Biscotti integrali	Pasta al pomodoro + Polpettine di pollo + Carote al vapore
Martedì	Latte + Yogurt con cereali	Riso con verdure + Filetto di pesce + Purè di patate
Mercoledì	Latte + Pane tostato	Minestrina con pastina + Frittata con spinaci + Zucchine trifolate
Giovedì	Latte + Frutta fresca	Pasta al pesto + Hamburger di lenticchie + Insalata mista
Venerdì	Latte + Croissant integrale	Risotto alla zucca + Pollo arrosto + Fagiolini saltati
Sabato	Latte + Fette biscottate	Lasagna leggera + Pesce al forno + Broccoli al vapore
Domenica	Latte + Pancake con miele	Gnocchi al pomodoro + Omelette di verdure + Patate al forno

Giorno	Merenda	Cena
Lunedì	Banana	Zuppa di verdure con crostini
Martedì	Pera cotta	Polpettine di carne con spinaci
Mercoledì	Yogurt naturale	Vellutata di zucchine e patate
Giovedì	Mela grattugiata	Crema di riso con lenticchie
Venerdì	Frutta mista	Frittata con verdure e pane integrale
Sabato	Mandarino	Zuppa di legumi con crostini
Domenica	Frullato di fragole	Vellutata di carote e zucca

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

Lista della Spesa

Ingrediente	Quantità settimanale
Latte	4-5 L
Biscotti integrali	200 g
Yogurt naturale	800 g
Pane tostato	200 g
Fette biscottate	250 g
Pasta	500 g
Riso	400 g
Gnocchi	400 g
Pollo	500 g
Pesce (merluzzo o altro)	500 g
Carne macinata (vitello o tacchino)	400 g
Lenticchie	300 g
Spinaci	300 g
Patate	1 kg
Zucchine	400 g
Carote	500 g
Pomodorini	500 g

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

Verdure miste (broccoli, insalata, fagiolini)	700 g
Formaggio (parmigiano o fresco)	300 g
Olio extravergine di oliva	150 ml
Frutta fresca (mele, pere, banane, fragole)	2-2.5 kg

Grammature a Crudo

Ingrediente	Grammatura a crudo
Latte	200-250 ml per porzione
Biscotti integrali	20 g per porzione
Yogurt naturale	100 g per porzione
Pane tostato	30 g per porzione
Fette biscottate	20 g per porzione
Pasta	50-60 g per porzione
Riso	50 g per porzione
Gnocchi	100 g per porzione
Pollo	50-60 g per porzione
Pesce (merluzzo o altro)	50-60 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	30-40 g per porzione
Patate	50-70 g per porzione
Zucchine	50 g per porzione
Carote	40 g per porzione
Pomodorini	40 g per porzione
Verdure miste (broccoli, insalata, fagiolini)	50 g per porzione
Formaggio (parmigiano o fresco)	10-20 g per porzione
Olio extravergine di oliva	5-10 ml per porzione
Frutta fresca (mele, pere, banane, fragole)	100 g per porzione