



# Menù settimanale 25-36 mesi

Stagione: Inverno/**Pranzo**/autonomia e varietà

| GIORNO    | PRIMO PIATTO                    | SECONDO PIATTO                       | CONTORNO                       |
|-----------|---------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|
| Lunedì    | Pasta corta al pomodoro         | Bocconcini di pollo al limone        | Carote al vapore               |
| Martedì   | Risottino bianco al parmigiano  | Filetto di platessa dorato           | Zucca al forno                 |
| Mercoledì | Passato di verdure con stelline | Ricotta fresca vaccina               | Zucchine trifolate (poco olio) |
| Giovedì   | Pasta integrale all'olio EVO    | Polpettine di lenticchie             | Broccoli saltati in padella    |
| Venerdì   | Riso alle erbe                  | Bastoncini di merluzzo fatti in casa | Purè di patate leggero         |
| Sabato    | Pasta al pesto leggero          | Frittatina morbida al forno          | Finocchi gratinati             |
| Domenica  | Gnocchetti di patate            | Straccetti di vitello magro          | Mix di bietole e patate        |
|           |                                 |                                      |                                |

# Lista della spesa settimanale

Menù Pranzo 25-36 mesi

| CATEGORIA  | PRODOTTO                                    | QUANTITÀ               | NOTE                               |
|------------|---------------------------------------------|------------------------|------------------------------------|
| Cereali    | Pasta, Riso, Gnocchi freschi                | 1 pacco per tipo       | Pasta di semola di grano duro      |
| Verdura    | Carote, Zucca, Zucchine, Broccoli, Finocchi | 3.5 kg totali          | Ortaggi freschi di stagione        |
| Carne/Uova | Pollo, Vitello, 2 Uova fresche              | 200g carne / 2 uova    | Carne di tagli teneri e magri      |
| Pesce      | Platessa, Merluzzo                          | 180g totali            | Solo filetti senza lisce           |
| Latticini  | Ricotta, Parmigiano 30 mesi                 | 100g ric. / 150g parm. | Parmigiano per condire e gratinare |
| Legumi     | Lenticchie secche decorticate               | 30g                    | Per le polpettine                  |
|            |                                             |                        |                                    |

# Quantità a crudo e ingredienti

## Menù Pranzo 25-36 mesi

| GIORNO    | PRIMO<br>(Pasta/Riso) | SECONDO<br>(Proteina)      | CONTORNO<br>(Verdura) | CONDIMENTI                  |
|-----------|-----------------------|----------------------------|-----------------------|-----------------------------|
| Lunedì    | 45g Pasta             | 40g Pollo                  | 100g Carote           | 2 cucchiaini<br>Olio EVO    |
| Martedì   | 40g Riso              | 45g Platessa               | 100g Zucca            | 2 cucchiaini<br>Olio EVO    |
| Mercoledì | 30g Stelline          | 40g Ricotta                | 100g<br>Zucchine      | 1 cucchiaino<br>Olio EVO    |
| Giovedì   | 45g Pasta             | 25g<br>Lenticchie<br>(sec) | 80g<br>Broccoli       | 2 cucchiaini<br>Olio EVO    |
| Venerdì   | 40g Riso              | 45g Merluzzo               | 100g<br>Patate        | 1<br>cucchiaino<br>Olio EVO |
| Sabato    | 45g Pasta             | 1 Uovo<br>intero           | 100g<br>Finocchi      | 1<br>cucchiaino<br>Olio EVO |
| Domenica  | 80g Gnocchi           | 40g Vitello                | 100g<br>Bietole       | 2 cucchiaini<br>Olio EVO    |
|           |                       |                            |                       |                             |

# Menù settimanale 26-36 mesi

Stagione: Inverno/Cena e merende

| GIORNO    | MERENDA<br>MATTINO    | SPUNTINO<br>POMERIGGIO                 | CENA (3 Portate: Primo +<br>Secondo + Contorno)                        |
|-----------|-----------------------|----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
| Lunedì    | Frutta di stagione    | Yogurt con<br>granella di<br>biscotto  | Crema di fagioli con<br>ditalini + Stracchino +<br>Bietole al vapore   |
| Martedì   | Spremuta<br>d'arancia | Pane con olio e<br>pomodoro            | Passato di carote con<br>riso + Polpettine di<br>merluzzo + Zucchine   |
| Mercoledì | Yogurt bianco         | Frutta fresca e 2<br>mandorle tritate  | Vellutata di zucca con<br>crostini + Uovo sodo +<br>Finocchi gratinati |
| Giovedì   | Pera a fettine        | Pane e ricotta<br>dolce                | Pastina in brodo vegetale<br>+ Prosciutto cotto<br>(scelto) + Purè     |
| Venerdì   | Banana                | Yogurt ai mirtilli                     | Crema di piselli con riso +<br>Formaggio fresco +<br>Carote julienne   |
| Sabato    | Mela cotta            | Focaccina<br>semplice fatta in<br>casa | Stelline al pomodoro +<br>Salmone al vapore +<br>Broccoli teneri       |
| Domenica  | Frutta mista          | Piccola fetta di<br>torta alle mele    | Minestrina di verdure +<br>Polpettine di lenticchie +<br>Patate lesse  |
|           |                       |                                        |                                                                        |

# Lista spesa settimanale

Menù 25-36 cena e merende

| CATEGORIA  | PRODOTTO                                           | QUANTITÀ                  | NOTE                                            |
|------------|----------------------------------------------------|---------------------------|-------------------------------------------------|
| Latticini  | Stracchino,<br>Formaggio fresco,<br>Ricotta        | 250g totali               | Per le cene e gli<br>spuntini                   |
| Proteine   | Salmone,<br>Merluzzo,<br>Prosciutto<br>cotto, Uova | 150g pesce / 80g<br>cotto | Cotto senza nitriti<br>per i bimbi              |
| Legumi     | Fagioli cannellini,<br>Piselli<br>decorticati      | 1 conf. per tipo          | Ottimi per le<br>vellutate serali               |
| Pane/Dolci | Pane fresco,<br>Farina per<br>torta, Biscotti      | Q.B.                      | Prediligere<br>prodotti integrali o<br>semplici |
| Frutta     | Arance, Mirtilli,<br>Mele, Pere                    | 1.5 kg circa              | Per spremute e<br>merende fresche               |
|            |                                                    |                           |                                                 |

# Quantità a crudo e ingredienti

Menù 25-36 cena e merende

| GIORNO    | PRIMO (Piatto Caldo)       | SECONDO (Proteina)      | CONTORNO (Verdura) |
|-----------|----------------------------|-------------------------|--------------------|
| Lunedì    | 30g Ditalini + 20g Fagioli | 40g Stracchino          | 80g Bietole        |
| Martedì   | 30g Riso + 50g Carote      | 45g Merluzzo            | 80g Zucchine       |
| Mercoledì | 30g Crostini + 80g Zucca   | 1 Uovo                  | 100g Finocchi      |
| Giovedì   | 30g Pastina in brodo       | 40g Prosciutto cotto    | 100g Patate (Purè) |
| Venerdì   | 30g Riso + 20g Piselli     | 40g Formaggio fresco    | 80g Carote         |
| Sabato    | 40g Stelline al pomodoro   | 45g Salmone             | 80g Broccoli       |
| Domenica  | 30g Minestrina             | 30g Polpette lenticchie | 80g Patate lesse   |
|           |                            |                         |                    |

# Bacth cooking invernale 25-36mesi

Risparmia 5 ore in settimana preparando tutto in 90 minuti la domenica

| CATEGORIA         | PREPARAZIONE DELLA DOMENICA                     | UTILIZZO NEL MENÙ SETTIMANALE                                                       |
|-------------------|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| Basi Carboidrati  | Cereali in chicco (Riso, Orzo, Farro)           | Bolliti e conservati in frigo. Ottimi per zuppe rapide o insalate tiepide.          |
| Verdure (Base)    | Mix di verdure al forno (Zucca, Patate, Carote) | Già tagliate e cotte. Pronte come contorno o da frullare per una vellutata lampo.   |
| Verdure (Foglia)  | Spinaci o Bietole (Lessate e strizzate)         | Da saltare in padella o inserire in frittate e polpette durante la settimana.       |
| Proteine (Carne)  | Polpettine o Burger home-made                   | Preparati e surgelati da crudi. Si cuociono direttamente in forno in 15 minuti.     |
| Proteine (Legumi) | Hummus o Crema di legumi                        | Ideale come secondo piatto spalmabile o per condire la pasta corta.                 |
| Basi Condimento   | Pesto di verdure (es. Zucchine o Broccoli)      | Conservato in vasetto con olio. Trasforma una pasta in bianco in un pasto completo. |
|                   |                                                 |                                                                                     |



# Scheda tecnica: Guida alla conservazione

Dove, come e per quanto tempo conservare le basi del Batch Cooking.

| ALIMENTO               | FRIGORIFERO<br>(4°C) | CONGELATORE<br>(-18°C) | NOTE DI SICUREZZA                                                    |
|------------------------|----------------------|------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| Brodo Vegetale         | 2 - 3 giorni         | 3 mesi                 | Congelare in porzioni monodose (es. vasetti o stampi ghiaccio).      |
| Passati di Verdura     | 2 giorni             | 3 mesi                 | Se contengono patata, la consistenza potrebbe cambiare dopo il gelo. |
| Verdure al vapore      | 2 - 3 giorni         | 2 mesi                 | Conservare in contenitori ermetici ben chiusi.                       |
| Carne/Pesce Cotti      | 2 giorni             | 2 - 3 mesi             | Sminuzzare o tritare prima di congelare per facilitare l'uso.        |
| Legumi Cotti           | 3 giorni             | 3 mesi                 | Scolarli bene prima di metterli in frigo.                            |
| Cereali<br>(Riso/Orzo) | 2 giorni             | Sconsigliato           | Tendono a diventare troppo duri o collosi se congelati.              |
| Sughi (Pomodoro)       | 3 - 4 giorni         | 6 mesi                 | Ottimi da congelare nei contenitori per muffin.                      |

# Tabella Sostituzioni per Allergie e Intolleranze

Come variare il menù senza perdere l'equilibrio  
nutrizionale. Menù 25-36

| SE LA RICETTA PREVEDE...   | ALLERGIA / INTOLLERANZA  | SOSTITUISCI CON...                                   | TIP DELLO CHEF (#e1793b)                              |
|----------------------------|--------------------------|------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| Polpette con pane/uova     | Glutine o Uova           | Patata bollita (legante) e pangrattato di riso       | La patata rende la polpetta ancora più morbida.       |
| Pasta al Pesto/Sugo        | Frutta a guscio (Pinoli) | Semi di girasole o zucca tostati e tritati           | Gusto simile ma più sicuro per i bimbi allergici.     |
| Bastoncini di pesce panati | Glutine                  | Farina di mais (fioretto) o polenta istantanea       | La panatura di mais è più croccante e dorata.         |
| Latte vaccino (merenda)    | Lattosio                 | Bevanda di avena o mandorla (senza zuccheri)         | Scegli bevande "fortificate" con Vitamina D e Calcio. |
| Parmigiano per gratinare   | Proteine del latte       | Gomasio (semi di sesamo e sale) o Lievito alimentare | Danno sapidità e nutrienti senza usare il latte.      |
|                            |                          |                                                      |                                                       |



Pappe Bimbi e  
ancora

Crescere, Nutrire, Educare

# Pappe Bimbi e Ancora

## Disclaimer:

AVVERTENZE E DISCLAIMER: Le informazioni contenute in questo documento hanno scopo puramente informativo ed educativo e non sostituiscono in alcun modo il parere, la diagnosi o il consiglio del pediatra o di un medico specialista. Ogni bambino ha tempi di crescita e necessità nutrizionali uniche; si raccomanda di consultare il proprio medico prima di introdurre nuovi alimenti o apportare modifiche sostanziali alla dieta, specialmente in presenza di allergie, intolleranze o patologie pregresse. L'autore e la piattaforma declinano ogni responsabilità per un uso improprio delle informazioni fornite.

Lo Staff di Pappa Bimbi e Ancora .



## Checklist Finale

- ☐ Ho controllato la stagionalità delle verdure.
- ☐ Ho verificato le grammature a crudo.
- ☐ Ho consultato il pediatra per l'introduzione di nuovi allergeni.
- ☐ Ho preparato le basi con il Batch Cooking per risparmiare tempo.

Note:

[illegible]