

SCELTA	PRANZO	QUANTITA'	MERENDA	QUANTITA'	N.B.
1	Brodo di verdura Verdura frullata Farina di cereali* Ricotta Parmigiano grattugiato Olio extra vergine di oliva Frutta fresca	200 ml 3 o 4 cucchiaini da minestra 20 g 30 g 5 g 8 g 150 g	Yogurt bianco intero o latte in formula Frutta	50 g / 50 ml (ricomposto) 100 g	In alternativa alla ricotta è possibile utilizzare crescenza o caprino nello stesso quantitativo e riducendo l'olio extravergine a 5 g
2	Brodo di verdura Verdura frullata Farina di cereali* Carne di pollo Olio extra vergine di oliva Frutta fresca	200 ml 3 o 4 cucchiaini da minestra 20 g 20 g fresca 10 g 100 g	Yogurt bianco intero o latte in formula Frutta	50 g / 50 ml (ricomposto) 100 g	Alternare la carne di pollo con tacchino, coniglio, agnello, manzo, vitello, maiale utilizzando la medesima quantità
3	Brodo di verdura Passato di verdura Farina di cereali* Nasello Olio extra vergine di oliva Frutta fresca	200 ml 3 o 4 cucchiaini da minestra 20 g 20 g fresco o surgelato 10 g 100 g	Yogurt bianco intero o latte in formula Frutta	50 g / 50 ml (ricomposto) 100 g	Alternare il nasello con orata., merluzzo, platessa, sogliola, branzino, trota, pesce spada, salmone utilizzando la medesima quantità
4	Brodo di verdura Passato di verdura Farina di cereali* Uovo (1/2) Olio extra vergine di oliva Frutta fresca	200 ml 3 o 4 cucchiaini da minestra 30 g 30 g 7,5 g 100 g	Yogurt bianco intero o latte in formula Frutta	50 g / 50 ml (ricomposto) 100 g	
5	Brodo di verdura Passato di verdura Farina di cereali* Ceci secchi Parmigiano reggiano grattugiato Olio extra vergine di oliva Frutta fresca	200 ml 3 o 4 cucchiaini da minestra 20 g 15 g 5 g 10 g 100 g	Yogurt bianco intero o latte in formula Frutta	50 g / 50 ml (ricomposto) 100 g	Alternare i ceci con fagioli, piselli, lenticchie utilizzando la medesima quantità

* = farina di cereali, semolino, tapioca e mais, riso, pastina

TABELLA ELABORATA COME DA DIRETTIVE DEL SERVIZIO IGIENE DELLA NUTRIZIONE – ASL BERGAMO