

## MENÙ LATTANTI 7 – 12 MESI

### MENÙ ESTIVO

GIORNO	PRIMA SETTIMANA	SECONDA SETTIMANA	TERZA SETTIMANA	QUARTA SETTIMANA
<b>LUNEDÌ</b>	Piatto asciutto con cereali (25 g) Uovo (25 g) Verdure (30 g) Olio evo (10 g)	Piatto asciutto con pastina (25 g) Formaggio Verdure (30 g) Olio evo (10 g)	Piatto asciutto con riso (25 g) Formaggio Verdure (30 g) Olio evo (10 g)	Piatto asciutto con riso (25 g) Uovo (25 g) Verdure (30 g) Olio evo (10 g)
<b>MARTEDÌ</b>	Piatto in brodo con pastina (25 g) Merluzzo (30 g) Verdure (30 g) Olio evo (10 g)	Piatto asciutto con cereali (25 g) Platessa (30 g) Verdure (30 g) Olio evo (10 g)	Piatto asciutto con pastina (25 g) Uovo (25 g) Verdure (30 g) Olio evo (10 g)	Piatto asciutto con cereali (25 g) Legumi secchi (15 g) Verdure (30 g) Olio evo (10 g)
<b>MERCOLEDÌ</b>	Piatto asciutto con cereali (25 g) Formaggio Verdure (30 g) Olio evo (10 g)	Piatto asciutto con riso (25 g) Vitellone (30 g) Verdure (30 g) Olio evo (10 g)	Piatto asciutto con cereali (25 g) Legumi secchi (15 g) Verdure (30 g) Olio evo (10 g)	Piatto asciutto con pastina (25 g) Vitellone (30 g) Verdure (30 g) Olio evo (10 g)
<b>GIOVEDÌ</b>	Piatto asciutto con riso (25 g) Lonza (30 g) Verdure (30 g) Olio evo (10 g)	Piatto asciutto con cereali (25 g) Tacchino (30 g) Verdure (30 g) Olio evo (10 g)	Piatto in brodo con pastina (25 g) Merluzzo (30 g) Verdure (30 g) Olio evo (10 g)	Piatto asciutto con cereali (25 g) Formaggio Verdure (30 g) Olio evo (10 g)
<b>VENERDÌ</b>	Piatto asciutto con pastina (25 g) Petto di pollo (30 g) Verdure (30 g) Olio evo (10 g)	Piatto in brodo con pastina (25 g) Legumi secchi (15 g) Verdure (30 g) Olio evo (10 g)	Piatto asciutto con cereali (25 g) Petto di pollo (30 g) Verdure (30 g) Olio evo (10 g)	Piatto in brodo con pastina (25 g) Platessa (30 g) Verdure (30 g) Olio evo (10 g)

Il presente menù è stato elaborato in base alle "Linee guida per la formulazione di tabelle dietetiche standard" dell'ATS Monza e Brianza.

**Carne fresca\*** di tacchino, pollo, vitellone, vitello, lonza di maiale inizialmente cotta a vapore e poi frullata. Poi cotta al forno e spezzettata man mano progredisce l'autonomia del bambino. Una volta a settimana alternando i diversi tipi di carne ogni settimana.

**Pesce pulito\*\*:** alternare filetti di nasello, platessa, merluzzo inizialmente cotti a vapore e poi frullati, successivamente cotti al forno e spezzettati man mano progredisce l'autonomia del bambino. Una volta a settimana alternando i diversi tipi di pesce ogni settimana.

**Formaggio\*\*:** alternare ogni settimana formaggi freschi e poco grassi (crescenza, stracchino, primo sale, caprino 20 g), ricotta (30g), parmigiano grattugiato o grana padano (10g) .

**Frutta per spuntino:** frutta fresca ben matura grattugiata (100g) o banana schiacciata (80 g) o 1/2 omogeneizzato di frutta (40g), **senza zuccheri aggiunti.**

**Pane:** una volta a settimana verrà fornito pane integrale