

## TABELLA DIETETICA MESI 5/6/7



5° mese grammature

6° mese grammature

7° mese grammature

Ore 9.30	Frutta omogeneizzata o fresca (mela, pera, banana)	NS NS	40 gr 80gr	50gr 100gr
Ore 9.30	O latte materno* O latte di proseguimento	Non quantificato 170ml	NS NS	NS NS
Ore 11.30	Brodo Vegetale (patata, carota) o Passato di verdura	NS NS	180ml NS	200ml 40gr
	Crema di cereali senza glutine o con glutine o pastina	NS NS NS	25gr NS NS	25gr 25gr 25gr
	Carne (coniglio, agnello, tacchino) liofilizzate o omogeneizzate	NS NS	5gr 40gr	NS 40gr
	O Formaggio omogeneizzato	NS	NS	40gr
	Olio extravergine di oliva	NS	5gr	5gr
	Parmigiano	NS	5gr	5gr
Ore 15.00/15.3 0	Latte di proseguimento o Yougurt o frutta (mela, pera, banana)	170ml NS NS	120/150ml NS 100gr	120/150ml 125gr 125gr

**NS** : Non somministrato a meno che il medico pediatra dia indicazioni diverse correlate di grammature

**\*Se il bambino è allattato al seno, verrà data la possibilità di effettuare il proseguimento del latte materno attenendosi alla procedura di conservazione e somministrazione dettata dalla normativa ASL Novara**

**TABELLA DIETETICA**
**MESI da 8 a 12**
**8° MESE**
**LUNEDI'**
**MARTEDI'**
**MERCOLEDI'**
**GIOVEDI'**
**VENERDI'**

<b>ore 9.30 / 15.30</b> <b>SPUNTINO &amp; MERENDA</b> - Frutta di stagione purea o pezzetti	<b>SPUNTINO &amp; MERENDA</b> - Frutta di stagione purea o pezzetti	<b>SPUNTINO &amp; MERENDA</b> - Frutta di stagione purea o pezzetti	<b>SPUNTINO &amp; MERENDA</b> - Frutta di stagione purea o pezzetti	<b>SPUNTINO &amp; MERENDA</b> - Frutta di stagione purea o pezzetti
*- Latte di proseguimento - Yogurt - Frutta di stagione	*- Latte di proseguimento - Yogurt - Frutta di stagione	*- Latte di proseguimento - Yogurt - Frutta di stagione	*- Latte di proseguimento - Yogurt - Frutta di stagione	*- Latte di proseguimento - Yogurt - Frutta di stagione
*- Pane	*- Pane	*- Pane	*- Pane	*- Pane
<b>Ore 11.30</b> <b>Minestra di riso e verdure</b> - brodo vegetale - verdure passate - riso - olio extravergine oliva - parmigiano <b>Pesce</b> <b>Purea di patate</b> (senza latte)	<b>Pastina in brodo di carne e pane</b> (pollo-tacchino-manzo) - brodo - pastina - pane - carne - olio extravergine oliva - parmigiano	<b>Pastina al pomodoro</b> - pastina - pomodoro - olio extravergine oliva - parmigiano <b>Formaggio</b> (crescenza,robiola,ricotta) <b>Purea di verdure</b> - olio extravergine oliva	<b>Minestra di verdure</b> (carota,patata,sedano,porro,zucca,finocchio,zucchine,fagiolini,cavolfiore) - brodo - pastina - verdura passata - olio extravergine oliva - parmigiano <b>Carne</b> (petti pollo o tacchino)	<b>Pastina al pomodoro</b> - pastina - pomodoro - olio extravergine oliva - parmigiano <b>Formaggio</b> (crescenza,robiola,ricotta) <b>Pesce</b> (surgelato) o omogeneizzato <b>Purea di verdure</b> - olio extravergine oliva

**\* In Alternativa**


**TABELLA DIETETICA**
**MESI da 13 a 36**
**PRIMAVERA-ESTATE**
**LUNEDI'**
**MARTEDI'**
**MERCOLEDI'**
**GIOVEDI'**
**VENERDI'**

<b>LUNEDI'</b>	<b>MARTEDI'</b>	<b>MERCOLEDI'</b>	<b>GIOVEDI'</b>	<b>VENERDI'</b>
<b>PRIMA SETTIMANA</b> Frutta di stagione Risotto allo zafferano Formaggio Primo sale <b>Carote al burro 50gr</b>	Frutta di stagione Pasta all' olio evo Spezzatino di pollo al latte <b>Insalata verde</b>	Frutta di stagione Gnocchetti burro e salvia Frittata al forno <b>Zucchine trifolate</b>	Frutta di stagione Passato di verdura* con micro pastina Polpette di trita scelta di bovino <b>Insalata di patate</b>	Frutta di stagione Risotto agli <b>asparagi</b> Tranci di Merluzzo*agli aromi <b>Pomodori</b>
<b>SECONDA SETTIMANA</b> Frutta di stagione Pasta al pesto Filetto di nasello* agli aromi <b>Pomodori</b>	Frutta di stagione Risotto alla parmigiana Frittata al forno <b>Erbette</b>	Frutta di stagione Pizza Margherita <b>Insalata verde</b>	Frutta di stagione Cous Cous all'olio evo Polpette di merluzzo* <b>Carote trifolate</b>	Frutta di stagione Risotto alla crema di <b>zucchine</b> Sovra cosce di pollo <b>Zucchine in umido</b>
<b>TERZA SETTIMANA</b> Frutta di stagione Cous Cous con verdure Toma e scaglie di parmigiano <b>Zucchine</b>	Frutta di stagione Pasta al pomodoro Spezzatino di tacchino in salsa di <b>piselli*</b> <b>Piselli*in padella</b>	Frutta di stagione Lasagne vegetariane Frittata al forno <b>Erbette</b>	Frutta di stagione Vellutata di <b>zucchine &amp; patate</b> Tranci di Nasello*gratinato al forno <b>Insalata verde</b>	Frutta di stagione Risotto agli <b>asparagi</b> Sovra cosce di pollo al forno <b>Insalata di Pomodori</b>
<b>QUARTA SETTIMANA</b> Frutta di stagione Gnocchetti burro e salvia Filetto di nasello* agli aromi <b>Pomodori</b>	Frutta di stagione Passato di verdura* con micro pastina Polpette di trita scelta di bovino <b>Patate</b>	Frutta di stagione Pizza Margherita <b>Insalata verde</b>	Frutta di stagione Cous Cous alle verdure Filetto di merluzzo*gratinato al forno <b>Carote trifolate</b>	Frutta di stagione Pasta al sugo di pomodoro Frittata al forno <b>Zucchine in umido</b>



\*Prodotto surgelato.

Spuntino di metà mattina frutta mista alternando pesca, albicocca, mela, pera, banana, melone e fragole. Merenda di metà pomeriggio alternare tra frutta fresca, yogurt, pane e marmellata e/o zucchero, gelato fior di latte, biscotti, plumcake, torta per compleanno. Il pochissimo sale grosso e/o fine eventualmente aggiunto alle acque di cottura o ai condimenti è sale iodato.

**TABELLA DIETETICA  
AUTUNNO - INVERNO**

**MESI da 13 a 36**

<b>LUNEDI'</b>	<b>MARTEDI'</b>	<b>MERCOLEDI'</b>	<b>GIOVEDI'</b>	<b>VENERDI'</b>
<p><b>PRIMA SETTIMANA</b> Frutta di stagione</p> <p>Pasta in crema di verdure</p> <p>Formaggio Primo sale</p> <p><b>Carote trifolate</b></p>	<p>Frutta di stagione</p> <p>Gnocchetti verdi al burro e salvia</p> <p>Spezzatino di pollo al latte</p> <p><b>Finocchio a julienne</b></p>	<p>Frutta di stagione</p> <p>Passato di legumi*</p> <p>Polpette di trita scelta di bovino</p> <p><b>Spinaci*in padella</b></p>	<p>Frutta di stagione</p> <p>Cous Cous alle verdure</p> <p>Frittata al forno</p> <p><b>Cavolini di bruxelles</b></p>	<p>Frutta di stagione</p> <p>Risotto allo zafferano</p> <p>Tranci di Merluzzo*agli aromi</p> <p><b>Porri</b></p>
<p><b>SECONDA SETTIMANA</b> Frutta di stagione</p> <p>Passato di verdura*</p> <p>Frittata al forno</p> <p><b>Patate lesse</b></p>	<p>Frutta di stagione</p> <p>Risotto alla zucca</p> <p>Tranci di Nasello*gratinato al forno</p> <p><b>Insalata di Sedano rapa</b></p>	<p>Frutta di stagione</p> <p>Pizza Margherita</p> <p><b>Insalata belga</b></p>	<p>Frutta di stagione</p> <p>Passato di legumi*</p> <p>Polpette di merluzzo*</p> <p><b>Spinaci*</b></p>	<p>Frutta di stagione</p> <p>Pasta in salsa di cavolfiore</p> <p>Sovra cosce di pollo al forno agli aromi</p> <p><b>Cavolfiore stufato</b></p>
<p><b>TERZA SETTIMANA</b> Frutta di stagione 100gr</p> <p>Pasta al sugo di barbabietole</p> <p>Toma e scaglie di parmigiano</p> <p><b>Barbabietola in insalata</b></p>	<p>Frutta di stagione</p> <p>Polenta di mais istantanea</p> <p>Tapulone (macinato bovino)</p> <p><b>Finocchio a julienne</b></p>	<p>Frutta di stagione</p> <p>Pasta all'olio evo</p> <p>Sovra cosce di pollo al forno agli aromi</p> <p><b>Cavolfiore in insalata</b></p>	<p>Frutta di stagione</p> <p>Pasta al ragù</p> <p>Tranci di Nasello*gratinato al forno</p> <p><b>Carote trifolate</b></p>	<p>Frutta di stagione</p> <p>Risotto ai fagioli</p> <p>Frittata al forno</p> <p><b>Porri</b></p>
<p><b>QUARTA SETTIMANA</b> Frutta di stagione</p> <p>Cous Cous all'olio evo</p> <p>Tranci di Merluzzo*agli aromi</p> <p><b>Carote</b></p>	<p>Frutta di stagione</p> <p>Risotto alla zucca</p> <p>Spezzatino di tacchino al latte</p> <p><b>Finocchio a julienne</b></p>	<p>Frutta di stagione</p> <p>Pizza Margherita</p> <p><b>Insalata belga</b></p>	<p>Frutta di stagione</p> <p>Gnocchetti al sugo rosso</p> <p>Frittata al forno</p> <p><b>Porri</b></p>	<p>Frutta di stagione</p> <p>Pasta al sugo di lenticchie</p> <p>Sovra cosce di pollo al forno agli aromi</p> <p><b>Cavolini di bruxelles</b></p>




\*Prodotto surgelato.

Spuntino di metà mattina frutta mista alternando mandarancio, arancia, mela, pera, banana, Kiwi, uva. Merenda di metà pomeriggio alternare tra frutta fresca, yogurt, pane e marmellata e/o zucchero, biscotti, plumcake, torta per compleanno, grissini/cracker di mais. Il pochissimo sale grosso e/o fine eventualmente aggiunto alle acque di cottura o come condimento è sale iodato.

**GRAMMATURE TABELLA DIETETICA 13°/36° MESI**

<b>ALIMENTI</b>	<b>PORZIONE (grammi/ml) 13°/36° MESI</b>	<b>PORZIONE (grammi/ml) 8°/12° MESI</b>
<b><i>Cereali, derivati e tuberi</i></b>		
PASTA O RISO asciutti	40-50	30-40
PASTA, RISO, FARRO o simili in brodo	20-30	25-30
GNOCCHI DI PATATE	130-150	
FARINA DI MAIS PER POLENTA	40-50	25-30
PASTA PER PIZZA	60	
PATATE per contorno	120-150	
PATATE per purea	80-100	50
PATATE per minestrone/passati	20-30	
PATATE per vellutate	40-50	
PANE COMUNE/INTEGRALE	30/40	20/30
CROSTINI/FETTE BISCOTTATE/CRACKERS	15-20	
<b><i>Legumi</i></b>		
LEGUMI freschi/surgelati nel primo piatto asciutto	15-20	
LEGUMI freschi/surgelati per minestrone	15-20	
LEGUMI freschi/surgelati per minestre/passati di legumi	30	
<b><i>Carni, Pesci, Uova</i></b>		
CARNE (arrosto, petto di pollo, ecc.)	40-50	30
COSCIA DI POLLO (carne con osso)	50-70	
CARNE per polpette	30-40	20
CARNE per ragù	10	10
PESCE SURGELATO	60-70	40

UOVA	n° ½ - 1	n° ½
UOVA per preparazioni	1X10	
<b>Formaggi</b>		
FORMAGGI FRESCI (Mozzarella, primo sale, crescenza, ecc.)	40-50	30
FORMAGGI FERMENTATI/STAGIONATI (Fontina, toma, parmigiano, ecc.)	30	
RICOTTA	50-60	30
RICOTTA per preparazioni	20	
FORMAGGIO per preparazioni	8-10	5
MOZZARELLA per pizza (piatto unico)	30	
<b>Verdura &amp; Frutta</b>		
ORTAGGI A FOGLIA CRUDI (insalate)	30-40	
ORTAGGI PESANTI FRESCI da consumare crudi (finocchi, carote, ecc.)	40-50	
POMODORI	80	40
ORTAGGI A FOGLIA/PESANTI FRESCI da consumare cotti	80-100	
VERDURE SURGELATE da consumare cotte	120	
MISTO VERDURA per minestrone/passati	60-80	50
VERDURA per primi asciutti	30-40	30
FRUTTA FRESCA	100	80
SUCCO DI FRUTTA	100	
<b>Condimenti</b>		
OLIO EVO (per pietanza)	3(*)	3(*)
OLIO EVO per primo in bianco	4	
FORMAGGIO grattugiato (per pietanza)	3-5	3
<b>Latte e derivati</b>		
LATTE intero fresco o UHT	100-150	NS

Latte di proseguimento	NS	150
YOGURT intero bianco/con frutta/con miele	125	120
<b><i>Dolci, Dessert, ecc.</i></b>		
ZUCCHERO o MIELE per dolcificare	3-5	3
DOLCE (tipo Torta)	30	
GELATO/BUDINO	50-80	
MARMELLATA	15-20	

**N.B.**

**ZUCCHERO GIORNALIERO: g 10-20**

**OLIO GIORNALIERO: g 15-20 (circa 50% a pranzo) (\*) La quantità di condimento diminuisce proporzionalmente con il numero di razioni preparate. N.B. Il peso**



**degli alimenti si riferisce al CRUDO e al NETTO degli scarti.**