

	<u>1 settimana</u>	<u>2 settimana</u>	<u>3 settimana</u>	<u>4 settimana</u>
Lun	<ul style="list-style-type: none"> • Crema di cereali/sabbiolina • Formaggio • Carote cotte 	<ul style="list-style-type: none"> • Crema di cereali/sabbiolina • Uovo • Spinaci all'olio 	<ul style="list-style-type: none"> • Crema di cereali/sabbiolina • eali/sabbiolina • Formaggio • Bieta all'olio 	<ul style="list-style-type: none"> • Crema di cereali/sabbiolina • Uovo • Finocchi al vapore
Mar	<ul style="list-style-type: none"> • Crema di cereali/sabbiolina • Merluzzo • Cavolo cappuccio al vapore 	<ul style="list-style-type: none"> • Crema di cereali/sabbiolina • Formaggio • Cavolo cappuccio al vapore 	<ul style="list-style-type: none"> • Crema di cereali/sabbiolina • Uovo • Cavolo cappuccio al vapore 	<ul style="list-style-type: none"> • Crema di cereali/sabbiolina • Formaggio • Carote cotte
Mer	<ul style="list-style-type: none"> • Crema di cereali/sabbiolina • Manzo • Erbette 	<ul style="list-style-type: none"> • Crema di cereali/sabbiolina • Agnello • Finocchio gratinato 	<ul style="list-style-type: none"> • Crema di cereali/sabbiolina • Coniglio • Carote cotte 	<ul style="list-style-type: none"> • Crema di cereali/sabbiolina • Legumi secchi • Finocchi al vapore
Gio	<ul style="list-style-type: none"> • Crema di cereali/sabbiolina • Pollo • Cavolfiore al vapore 	<ul style="list-style-type: none"> • Crema di cereali/sabbiolina • Platessa • Carote cotte 	<ul style="list-style-type: none"> • Crema di cereali/sabbiolina • Vitello • Zucchine all'olio 	<ul style="list-style-type: none"> • Crema di cereali/sabbiolina • Pollo • Spinaci all'olio
Ven	<ul style="list-style-type: none"> • Crema di carote con sabbiolina • Legumi secchi • Finocchi al vapore 	<ul style="list-style-type: none"> • Crema di zucca con sabbiolina • Legumi secchi • Spinaci all'olio 	<ul style="list-style-type: none"> • Passato di verdure e legumi con pasta • Platessa • Spinaci all'olio 	<ul style="list-style-type: none"> • Passato di verdure con sabbiolina • Trota • Spinaci all'olio

Legenda colori distribuzione fonti proteiche: **carne rossa** **carne bianca** **pesce** **uova** **legumi** **formaggi**

Grasso per condimenti: olio extravergine di oliva 5g.

Frutta fresca di stagione in purea, non zuccherata oppure sottoforma di omogenizzato 80g; servita ametà mattina come spuntino e/o a metà pomeriggio

Alternare le varie tipologie di **cereali** (frumento, riso, farro, avena, mais, orzo, miglio...) 20g

Alternare le varie tipologie di **legumi** (lenticchie, piselli, fagioli, ceci...), utilizzare legumi decorticati o passati, in purea 10g secchi, 30g freschi o surgelati

Alternare le varie tipologie di **formaggi**: Grana Padano, Asiago 10g, formaggi a pasta molle (primo sale, stracchino, robiolino, mozzarella, caciotta) 20g, ricotta 30g

Alternare le varie tipologie di **carne** 15g e **pesce** 20g, se si utilizza l'omogenizzato 40g

Tonno (pesce conservato) NON ammesso per nido e scuola d'infanzia

Si invita a personalizzare l'offerta seguendo le eventuali indicazioni del pediatra e concordando con la famiglia l'introduzione graduale di nuovi alimenti.