



ASILI NIDO D'INFANZIA

TABELLA DIETETICA

SETTIMANALE PER SEZIONE LATTANTI

Livelli di assunzione raccomandati: protidi 15% - lipidi 25% - glucidi 50%			MERENDA
LUNEDI	Brodo di carne Pastina, semolino o crema di riso parmigiano olio d'oliva carne di manzo cotta a vapore frutta grattugiata	gr. 200-250 2-4 cucchiari rasi 1 cucchiaino raso 1 cucchiaino raso gr. 40-60 gr. 60-80	latte con biscotti o farina lattea
MARTEDI	Pastina con sughetto (pomodoro, basilico) parmigiano olio d'oliva formaggio, stracchino o ricotta frutta grattugiata	2-4 cucchiari rasi 1 cucchiaino raso 1 cucchiaino raso gr. 40-60 gr. 60-80	Yogurt alla frutta con biscotti
MERCOLEDI	Brodo o passato di verdura Pastina, semolino o crema di riso parmigiano olio d'oliva carne bianca (pollo, tacchino, ecc.) a vapore frutta grattugiata	gr. 200-250 2-4 cucchiari rasi 1 cucchiaino raso 1 cucchiaino raso gr. 40-60 gr. 60-80	frullata di frutta con biscotti
GIOVEDI	Pastina con sughetto (pomodoro, basilico) parmigiano olio d'oliva prosciutto cotto frutta grattugiata	2-4 cucchiari rasi 1 cucchiaino raso 1 cucchiaino raso gr. 30-40 gr. 60-80	Yogurt alla frutta con biscotti
VENERDI	Brodo o passato di verdura Pastina, semolino o crema di riso parmigiano olio d'oliva pesce o uovo alla coque o carne rossa frutta grattugiata	gr. 200-250 2-4 cucchiari rasi 1 cucchiaino raso 1 cucchiaino raso q.b. gr. 60-80	latte con biscotti o farina lattea