

	1^ settimana	2^ settimana	3^ settimana	4^ settimana
L	Pasta in bianco Scaloppine alla salvia Fagiolini olio e limone Torta allo yogurt	Pasta al pomodoro Tortino di verdure Insalata mista/spinaci in padella Yogurt	Pizza Margherita Prosciutto cotto Fagiolini olio e limone Frutta fresca di stagione	Risotto alla parmigiana Frittata verde al forno Insalata/bietoline in padella Yogurt
M	Pasta al pomodoro Cotoletta di tacchino al forno Piselli Frutta fresca di stagione	Risotto alla parmigiana Polpette vitello Carote alla julienne Frutta fresca di stagione	Pasta al pomodoro Tortino di verdure Carote alla julienne Yogurt	Pasta al pesto Arrostato di tacchino Patate al forno Frutta fresca di stagione
M	Pizza Margherita Prosciutto cotto Carote alla julienne Frutta fresca di stagione	Gnocchi alla romana Scaloppine al limone Piselli Frutta fresca di stagione	Pasta in bianco Petto di pollo alla salvia Spinaci in padella Frutta fresca di stagione	Pasta al pomodoro Ricotta Finocchi in padella Frutta fresca di stagione
G	Minestrone di verdura con pasta Petti di pollo al limone Zucchini trifolate/insalata Yogurt	Minestra con orzo Arrostato di tacchino Insalata mista /Zucchini trifolate Crostatina di marmellata	Minestra di verdure con pasta Hamburger Carote stufate Frutta fresca di stagione	Passato di verdura con riso Polpettine di vitello Carote alla julienne Crostatina alla marmellata
V	Pasta al pesto Nasello al vapore con piselli Crostatina alla marmellata	Lasagnette al sugo Robiola Fagiolini al vapore Frutta fresca di stagione	Risotto allo zafferano Filetto di platessa panato Insalata mista /Piselli Torta allo yogurt	Pasta al pomodoro Cuori di nasello panati Fagiolini al vapore Frutta fresca di stagione
S	Risotto allo zafferano Formaggio Grana Purea di patate Frutta fresca di stagione	Pasta in bianco Cuori di merluzzo al pomodoro Finocchi gratinati Banana	Pasta al pesto Mozzarella Purea di patate Frutta fresca di stagione	Pasta al pesto Bocconcini di pollo alla salvia Spinaci in padella Frutta fresca di stagione

Dr. CARLO TONARELLI
Specialista in Clinica Pediatrica

Neonatologia, Psicologia Clinica, c/o Ist. G. Gaslini
Omeopata della International Academy of Homeopathy
Psicoterapeuta - Cellulare: 347 26 30 919
e-mail: carlo.tonarelli@fastwebnet.it

Menù sezione lattanti (3 - 12 mesi)

A seconda dei mesi di età il menù giornaliero dei lattanti è costituito da :

Minestrina di verdura con :

- o crema di mais e tapioca o (dopo i 7 mesi) semolino di grano o pastina primi mesi
- omogeneizzato di coniglio o pollo o vitello o manzo o agnello o (dopo i 7 mesi) omogeneizzato di trota
- olio extravergine di oliva
- parmigiano reggiano

Frutta fresca di stagione schiacciata e frullata

A partire da 12° mese, alla minestrina di verdura si può alternare la pastina al pomodoro o all'olio extravergine di oliva.

A partire da 7° mese l'omogeneizzato di carne deve essere alternato con formaggio tipo ricotta o con prosciutto cotto o con pollo o tacchino o vitello cotto al vapore e frullato.

n.b. usare sempre verdure fresche di stagione e limitare il consumo del sale.

Durante l'inserimento al nido vengono seguite le indicazioni dietetiche suggerite dal Pediatra e dalla famiglia del bambino/a.

La dieta viene gradatamente adeguata a quelle proposte dal nido , salvo diverse prescrizioni del Pediatra curante.

Albenga

Dr. CARLO TONARELLI
Specialista in Clinica Pediatrica
Neonatologia, Psicologia Clinica, c/o Ist. G. Gaslini
Omeopata della International Academy of Homeopathy
Psicoterapeuta - Cellulare: 347 26 30 919
e-mail: carlo.tonarelli@fastwebnet.it



ACCORGIMENTI:

- FORMAGGIO: MOZZARELLA, GRANA PADANO, ROBIOLA, RICOTTA MAGRA
- CONDIMENTO CON OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA,
- E' ESCLUSO OGNI GENERE DI FRITTO.
- COTTURA DEI CIBI AL FORNO O IN UMIDO O A VAPORE.
- LIMITARE IL CONSUMO DI SALE AL MINIMO INDISPENSABILE.
- LA PANATURA DEI CIBI DEV'ESSERE FRESCA.

IL MEDICO DI COMUNITA'

DR. CARLO TONARELLI
Specialista in Clinica Pediatrica
Neonatologia, Psicologia Clinica, c/o Ist. G. Gaslini
Omeopata della International Academy of Homeopathy
Psicoterapeuta - Cellulare: 347 26 30 919
e-mail: carlo.tonarelli@fastwebnet.it