

INDICAZIONI DIETETICHE NIDO

5 - 6 mesi

Le indicazioni dietetiche proposte per questa fascia di età rappresentano delle linee guida.

Durante l'inserimento al nido devono essere seguite le prescrizioni del Pediatra.

Merenda ed eventuale colazione: Latte materno - Starting formula - formula proseguimento - latte fresco e biscotti primi mesi o di proseguimento o biscotti granulati **secondo prescrizione del Pediatra**

PRANZO DAL LUNEDÌ AL VENERDÌ	Brodo vegetale con crema di riso o mais e tapioca.
	Liofilizzati di carne
	Frutta fresca grattugiata o omogeneizzata, da servire a metà mattina o a pranzo, secondo prescrizione del Pediatra.

- BRODO VEGETALE CON CREMA DI RISO O MAIS E TAPIOCA

Ricetta: Lavare e sbucciare le patate. Mondare e lavare le verdure accuratamente. Tagliarle in grossi pezzi ed immergerle in acqua fredda senza aggiunta di sale. Portare a ebollizione e far bollire fino a ridurre il liquido a metà. Filtrare il brodo e passare le verdure evitando l'uso di mixer e frullatori. Versare nel brodo caldo la crema di riso o di mais e tapioca. Aggiungere le verdure passate se previste e l'olio extravergine di oliva. <u>N.B. Aggiungere le verdure passate soltanto se prescritte dal Pediatra.</u> <u>N.B. Non utilizzare il sale</u>	Ingredienti	5 - 6 mesi
		9
	Acqua per brodo	400 cc
	Patate	10
	Zucchine	20
	Carote	20
	Crema di riso o mais e tapioca	30
	Olio extrav.	5

- LIOFILIZZATO AGNELLO - CONIGLIO

Secondo prescrizione del Pediatra, relativamente alla quantità e qualità, si può utilizzare anche carne fresca omogeneizzata oppure omogeneizzato di carne. Liofilizzato 5g corrisponde a: <ul style="list-style-type: none">- Carne fresca agnello/coniglio 20g- Omogeneizzato di agnello/coniglio 40g	Ingredienti	5 - 6 mesi
	Agnello/coniglio	9 5

- FRUTTA

Lavare e mondare la frutta, grattugiare. Secondo prescrizione del Pediatra, relativamente alla quantità e qualità, si può utilizzare anche frutta fresca omogeneizzata oppure omogeneizzato di frutta.	Ingredienti	5 - 6 mesi
	Mela/pera	60

Frutta fresca 60g corrisponde a:

- omogeneizzato di frutta 60g

FRANZO DAL LUNEDÌ AL VENERDÌ	
Frutta fresca grattugiata e omogeneizzata, da servire a metà mattina e a pranzo, secondo prescrizione del Pediatra.	

BRODO VEGETALE CON CILIA DI RISO O MAIS E TAPPIOCA		
Ricetta: Lavare e sbucciare le patate. Sbardare e lavare le verdure accuratamente. Tagliarle in grossi pezzi ed immergerle in acqua fredda senza aggiunta di sale. Portare a ebollizione e far bollire fino a ridurre il liquido a metà. Filtrare il brodo e passare le verdure schiacciando l'uso di mixer e frullatore, versando nel brodo caldo. In un'altra pentola si bollono, a parte, la cilia di riso e di mais e il tapioca. Aggiungere le verdure passate al preparato a filo extravergine di olio.	Ingredienti	5 - 6 mesi
	Acqua e brodo	400 cc
	Patate	10
	Zucchini	20
	Ciliegia	20
	Ciliegia di riso e mais e tapioca	30
	Olio extrav.	5
N.B. Aggiungere la verdura passata soltanto se la prescrive il Pediatra.		
N.B. Non utilizzare il sale		

LIOFILIZZATO AGNELLO - CONIGLIO		
Secondo prescrizione del Pediatra, relativamente alla quantità e qualità, si può utilizzare anche carne fresca omogeneizzata oppure omogeneizzato di carne.	Ingredienti	5 - 6 mesi
	Agnello/coniglio	5
Liofilizzato 5g corrisponde a:		
- Carne fresca agnello/coniglio 25g		
- Omogeneizzato di agnello/coniglio 40g		