

INDICAZIONI DIETETICHE NIDO

7 -8 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.
La dieta deve essere adeguata gradatamente a quella proposta dal nido, salvo diversa
prescrizione del Pediatra.*

*Merenda ed eventuale colazione: Formula proseguimento - latte fresco e biscotti di
proseguimento o biscotti granulati secondo prescrizione del Pediatra*

**PRANZO
LUNEDI MERCOLEDI E
VENERDI**

*Brodo vegetale con passato di verdure e semolino o crema di
riso.*

Liofilizzato di carne

*Frutta fresca grattugiata o omogeneizzata, da servire
a metà mattina o a pranzo, secondo prescrizione del
Pediatra.*

**PRANZO
MARTEDI E GIOVEDI**

Brodo vegetale con passato di verdure e legumi e semolino.

Parmigiano

*Frutta fresca grattugiata o omogeneizzata, da servire
a metà mattina o a pranzo, secondo prescrizione del
Pediatra.*

- BRODO VEGETALE CON PASSATO DI VERDURE E CREMA DI RISO O SEMOLINO

<p>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 e amalgamare. Se si utilizza semolino non istantaneo versare a pioggia e far cuocere mescolando con cura per evitare la formazione di grumi. Aggiungere le verdure passate e l'olio extravergine di oliva.</p> <p><u>N.B. Non utilizzare il sale</u></p>	Ingredienti	7 - 8 mesi g
	Acqua per brodo	400 cc
	Patate	10
	Zucchine o Zucca	20
	Carote, Sedano e Cipolla	20
	Bieta	10
	Lattuga	10
	Crema di riso o semolino	30
	Olio extrav.	7

- LIOFILIZZATO CARNE

<p>Secondo prescrizione del Pediatra, relativamente alla quantità e qualità, si può utilizzare anche carne fresca omogeneizzata (N.B. non aggiungere il sale) oppure omogeneizzato di carne o pesce.</p> <p>Liofilizzato 5g corrisponde a:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Carne fresca 20g - Omogeneizzato di carne/pesce 40g 	Ingredienti	7 - 8 mesi g
	Carne	5

- BRODO VEGETALE CON PASSATO DI VERDURE, LEGUMI E SEMOLINO

<p>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 a pioggia nel brodo caldo il semolino e far cuocere mescolando con cura per evitare la formazione di grumi. Aggiungere le verdure passate, i legumi precedentemente lessati e passati, l'olio extravergine di oliva ed il parmigiano.</p> <p><i>N.B. In caso di fagioli secchi, cuocerli dopo ammollo di almeno una notte.</i></p> <p><u><i>N.B. Non utilizzare il sale</i></u></p>	Ingredienti	7 - 8 mesi
		g
	Acqua per brodo	400 cc
	Patate	10
	Zucchine o Zucca	20
	Carote, Sedano e Cipolla	20
	Bieta	10
	Lattuga	10
	Semolino	30
	Lenticchie/Fagioli secchi o Fagioli freschi	12 25
	Parmigiano	3
Olio extrav.	7	

- FRUTTA

<p><i>Mela e pera: lavare, sbucciare e grattugiare.</i> <i>Banana: sbucciare e schiacciare.</i> Secondo prescrizione del Pediatra, relativamente alla quantità e qualità, si può utilizzare anche frutta fresca omogeneizzata oppure omogeneizzato di frutta. Frutta fresca 60g corrisponde a: - omogeneizzato di frutta 60g</p>	Ingredienti	7 - 8 mesi
		g
Mela/Pera/Banana	60	