

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

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. <u>N.B. Non utilizzare il sale</u>	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

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. Liofilizzato 5g corrisponde a: <ul style="list-style-type: none"> - Carne fresca 20g - Omogeneizzato di carne/pesce 40g 	Ingredienti	7 - 8 mesi
	Carne	g 5

- BRODO VEGETALE CON PASSATO DI VERDURE, LEGUMI E SEMOLINO

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. N.B. In caso di fagioli secchi, cuocerli dopo ammollo di almeno una notte. <u>N.B. Non utilizzare il sale</u>	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	12
	Fagioli freschi	25
	Parmigiano	3
	Olio extrav.	7

- FRUTTA

Mela e pera: lavare, sbucciare e grattugiare. Banana: sbucciare e schiacciare. 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	Ingredienti	7 - 8 mesi g
	Mela/Pera/Banana	60