

TABELLE DIETETICHE NIDO 13 - 18 mesi

Eventuale colazione : Latte e biscotti

Ore 9/9,30 : Frutta

Il menu per la fascia di età compresa tra i 13 ed i 18 mesi deve essere adeguato alle esigenze individuali del bambino in quanto trattasi di "menu di passaggio". Infatti, il bambino, che pur avendo superato l'anno di vita, non è ancora completamente svezzato sia relativamente all'introduzione di nuovi cibi, sia relativamente alle preparazioni, l'inserimento di nuovi alimenti deve essere concordata con i genitori, sentito il parere del Pediatra. Pertanto il menu deve essere necessariamente flessibile e quindi riferirsi o a quello dei 9 -12 mesi o a quello dei bambini di età compresa tra i 19 - 24 mesi.

GRAMMATURE	g
Brodo vegetale con passato di verdure	400 c.c. di acqua e 70 verdure
Pasta o riso	40
Pasta o riso per minestra	20
Pomodori pelati	30
Pomodoro fresco da sugo	30
Legumi secchi (fagioli e lenticchie)	12
Legumi freschi (fagioli borlotti)	25
Parmigiano (condimento)	5
Parmigiano (secondo piatto)	10
Carne fresca	30
Pesce surg.	40
Formaggi	20
Ricotta	25
Uovo intero	n. 1
Omogeneizzato carne/pesce	60
Liofilizzato carne	7,5 (3/4 conf)
Verdure per contorno	40
Patate per contorno	30
Omogeneizzato frutta	60
Frutta fresca (metà mattina)	60
Pane	10
Olio extrav. d'oliva	8
Latte vaccino intero (eventuale colazione/merenda)	200 ml
Yogurt bianco/alla frutta	125
Biscotti	10
Cereali	10
Fette biscottate	10
Marmellata/miele	5
Ciambellone semplice/con yogurt/con mele	25
Tè	150
Zucchero	5
Frutta fresca (merenda)	60
Pane (merenda)	20
Pomodoro (merenda)	10
Olio extrav. d'oliva (merenda)	3
Gelato gusto "fior di latte"	45