

MENÙ ESTIVO LATTANTI 6 MESI

MENÙ ESTIVO

GIORNO	PRIMA SETTIMANA	SECONDA SETTIMANA	TERZA SETTIMANA	QUARTA SETTIMANA
LUNEDÌ	Crema di cereali (20 g) Lenticchie decorticate secche (10 g) Verdure (30 g) Olio evo (5 g)	Crema di cereali (20 g) Formaggio Verdure (30 g) Olio evo (5 g)	Crema di cereali (20 g) Formaggio Verdure (30 g) Olio evo (5 g)	Crema di cereali (20 g) Omogeneizzato di carne (40 g) Verdure (30 g) Olio evo (5 g)
MARTEDÌ	Crema di cereali (20 g) Omogeneizzato di pesce (40 g) Verdure (30 g) Olio evo (5 g)	Crema di cereali (20 g) Omogeneizzato di pesce (40 g) Verdure (30 g) Olio evo (5 g)	Crema di cereali (20 g) Uovo (25 g) Verdure (30 g) Olio evo (5 g)	Crema di cereali (20 g) Lenticchie decorticate secche (10 g) Verdure (30 g) Olio evo (5 g)
MERCOLEDÌ	Crema di cereali (20 g) Formaggio Verdure (30 g) Olio evo (5 g)	Crema di cereali (20 g) Uovo (25 g) Verdure (30 g) Olio evo (5 g)	Crema di cereali (20 g) Lenticchie decorticate secche (10 g) Verdure (30 g) Olio evo (5 g)	Crema di cereali (20 g) Uovo (25 g) Verdure (30 g) Olio evo (5 g)
GIOVEDÌ	Crema di cereali (20 g) Uovo (25 g) Verdure (30 g) Olio evo (5 g)	Crema di cereali (20 g) Omogeneizzato di carne (40 g) Verdure (30 g) Olio evo (5 g)	Crema di cereali (20 g) Omogeneizzato di pesce (40 g) Verdure (30 g) Olio evo (5 g)	Crema di cereali (20 g) Formaggio Verdure (30 g) Olio evo (5 g)
VENERDÌ	Crema di cereali (20 g) Omogeneizzato di carne (40 g) Verdure (30 g) Olio evo (5 g)	Crema di cereali (20 g) Lenticchie decorticate secche (10 g) Verdure (30 g) Olio evo (5 g)	Crema di cereali (20 g) Omogeneizzato di carne (40 g) Verdure (30 g) Olio evo (5 g)	Crema di cereali (20 g) Omogeneizzato di pesce (40 g) Verdure (30 g) Olio evo (5 g)

Il presente menù è stato elaborato in base alle "Linee guida per la formulazione di tabelle dietetiche standard" dell'ASL Monza e Brianza.

Omogeneizzati* /lioofilizzati*: alternare pollo, tacchino, agnello, coniglio, manzo

Formaggio:** formaggi freschi poco grassi (crescenza, stracchino, primo sale, caprino 20 g) , ricotta (30g), parmigiano grattugiato o grana padano (10g) alternandoli fra loro.

Frutta: pera o mela ben matura grattugiata (80g) o banana schiacciata (60 g) o 1/2 omogeneizzato di mela o di pera (40g), **senza zuccheri aggiunti.**

Brodo vegetale: ml 200

Pane: una volta a settimana verrà fornito pane integrale