

ALLE GATO D

AZIENDA SANITARIA LOCALE DI RAVENNA
DIPARTIMENTO DI SANITA' PUBBLICA

COMUNE DI RAVENNA
AREA SERVIZI PER L'INFANZIA E ISTRUZIONE

**TABELLE DIETETICHE / MENU
PER I BAMBINI DAI 3 AI 12 MESI**

MENU' PER I BAMBINI DAI 3 AI 12 MESI

3° MESE: due pasti di latte in polvere in uso a domicilio secondo prescrizione del pediatra di libera scelta

4° MESE: due pasti di latte in polvere in uso a domicilio secondo prescrizione del pediatra di libera scelta

5° MESE:

pranzo: brodo vegetale colato senza sale, preparato con carota, patata, zuccina, bieta.

alternare: brodo vegetale cc. 200
carota, patata, bieta, zuccina gr. 100 (120)
crema di riso, mais, tapioca gr. 20

liofilizzato di agnello, coniglio, tacchino, vitello, pollo

iniziare con gr. 5
fino a gr. 10

parmigiano gr. 5
olio extravergine di oliva gr. 5

eventualmente: mela grattugiata gr. 50(60)

merenda: latte in polvere in uso a domicilio secondo prescrizione del pediatra di libera scelta

MENU' PER I BAMBINI DAI 3 AI 12 MESI

6° MESE:

inserimenti:	glutine - omogeneizzato di carne	
pranzo:	<u>brodo vegetale colato senza sale</u> , simile al precedente, aggiungendo 2 - 3 cucchiaini di verdure passate.	
alternare:	brodo vegetale carota, patata, bieta <u>crema di riso</u> , mais, tapioca semolino di grano creme multicereali	cc. 220 gr. 50 (60) gr. 22
	omogeneizzato di pollo-vitello tacchino-manzo parmigiano olio extravergine di oliva	1 vasetto (gr.80) gr. 5 gr. 5
eventualmente:	<u>mela grattugiata</u>	gr. 50(60)
merenda:	latte in polvere in uso a domicilio secondo prescrizione del pediatra di libera scelta	
da alternare con:	frullato di mela, banana latte in polvere in uso a domicilio biscotto secco	gr. 100 (120) n. 1

MENU' PER I BAMBINI DAI 3 AI 12 MESI

7° MESE:

inserimenti: formaggino ipolipidico - liofilizzato di pesce - carne fresca - yogurt

4 GIORNI

pranzo: brodo vegetale cc. 250
 verdure gr. 50 (60)
minestrina primi mesi gr. 25
 olio extravergine di oliva gr. 5
 parmigiano gr. 5

seguito da: formaggino ipolipidico 1 vasetto
 1 volta/sett.

oppure: liofilizzato di pesce gr. 10
 2 volte/sett.

oppure: carne di pollo, tacchino, vitellone cotta a vapore e frullata gr. 40 (50)
 1 volta/sett.

1 GIORNO

pranzo: brodo vegetale cc. 250
 carota gr. 10 (20)
 patata gr. 20 (25)
pastina primi mesi gr. 25
 parmigiano gr. 5
 carne cotta a vapore gr. 40 (50)

purea di patate o carote:
 patate e/o carote gr. 50 (60)
 olio extravergine di oliva gr. 5

eventualmente: frutta grattugiata o frullata gr. 50 (60)

merenda: **alternare:**
 - yogurt bianco gr. 125
 mela, pera o banana schiacciata gr. 40 (50)
 e biscotti secchi gr. 2

- frullato di frutta
 (secondo le grammature del mese precedente)

latte in polvere in uso a domicilio secondo prescrizione del pediatra di libera scelta con n.2 biscotti secchi

MENU' PER I BAMBINI DAI 3 AI 12 MESI

DALL'8° AL 10° MESE:

Inserimenti: pastina di semola - pesce - formaggi freschi - yogurt alla frutta

4 GIORNI

pranzo:	<u>brodo vegetale</u>	cc. 250
	verdure	gr. 50 (60)
	<u>pastina di semola</u>	gr. 30
	olio extravergine di oliva	gr. 5
	parmigiano	gr. 5
seguito da:	formaggio	gr. 40
	(casatella, stracchino, ricotta di mucca)	
	<u>purea di verdure</u>	gr. 50 (60)
	olio extravergine di oliva	gr. 5
oppure:	filetti di sogliola / merluzzo	1 volta/sett.
	purea di verdure (come sopra)	gr. 50
oppure:	carne di pollo, tacchino, vitellone cotta a vapore o al forno	2 volte/sett.
	purea di verdure (come sopra)	gr. 40 (50)
		1 volta/sett.

1 GIORNO

pranzo:	brodo di carne (verso il 10° mese)	cc. 250
	carota	gr. 10 (12)
	patata	gr. 20 (25)
	pastina di semola	gr. 25
	parmigiano	gr. 5
	carne di pollo o vitellone	gr. 40 (50)
	purea di verdure (come sopra)	
eventualmente:	frutta	gr. 80 (100)
merenda:		
alternare:	- yogurt alla frutta e biscotti	1 volta/sett.
	- frullato di frutta	2 volte/sett.
	- latte in uso a domicilio (come il mese precedente)	2 volte/sett.

MENU' PER I BAMBINI DAI 3 AI 12 MESI

DAL 10° AL 12° MESE:

inserimenti: pappe al pomodoro
legumi passati

1 GIORNO

pranzo: brodo di carne con pastina di semola, carne di pollo e vitellone, purea di verdure
(vedi grammature mese precedente)

2 GIORNI

pranzo: pastina di semola all'olio e pomodoro
pastina di semola gr. 40
olio extravergine di oliva gr. 5
pomodori pelati sgocciolati gr. 10
carote gr. 10 (12)
sedano, prezzemolo gr. 3 (3,7)
parmigiano gr. 5

oppure: pastina all'olio
pastina di semola gr. 40
olio extravergine di oliva gr. 5
parmigiano gr. 5

seguita da: formaggio gr. 40
(casatella, stracchino, ricotta di mucca)
purea di verdure
olio extravergine di oliva gr. 5

I volta/sett.

seguita da: pesce come il mese precedente
purea di verdure
(come il mese precedente)

MENU' PER I BAMBINI DAI 3 AI 12 MESI

DAL 10° AL 12° MESE:

2 GIORNI

pranzo:	<u>brodo vegetale</u> con pastina di semola (vedi grammature mese precedente)	
	fagioli secchi (1 volta / sett. in aggiunta al brodo vegetale e passati).	gr. 5
seguito da:	<u>filetti di sogliola o merluzzo</u> (cotto a vapore o al forno)	gr. 50
	succo di limone	gr. 5 (10)
	olio extravergine di oliva	gr. 5
	o con sugo di pomodoro prezzemolo	gr. 5 (10)
	olio extravergine di oliva	gr. 1 (1,2)
		gr. 5
	<u>verdura cotta</u>	gr. 50 (60)
	olio extravergine di oliva	gr. 5
		<u>1 volta/sett.</u>
oppure:	<u>carne</u> (cotta a vapore o al forno)	gr. 40 (50)
	<u>purè di patate</u>	
	patate	gr. 50 (60)
	latte	gr. 20
	olio extravergine di oliva	gr. 3
	parmigiano	gr. 3
o	<u>purè di patate e zucca</u>	tot. gr. 50 (80)
		<u>1 volta/sett.</u>
	eventualmente frutta	gr. 80 (100)

MENU' PER I BAMBINI DAI 3 AI 12 MESI

DAL 10° AL 12° MESE:

merenda:

alternare:

latte in polvere in uso a domicilio secondo prescrizione del pediatra di libera scelta

nel caso di latte vaccino intero cc. 250 (salvo diversa prescrizione medica iniziare diluendo il latte con acqua e aggiungendo zucchero,

per es.: cc. 125 di latte, cc. 125 d'acqua, gr. 5 di

zucchero;

proseguendo con: cc. 170 di latte, cc. 130 d'acqua, gr. 5 di zucchero

biscotti secchi

n. 3

2 volte/sett.

yoourt alla frutta

gr. 200

pane

gr. 20

1 volta/sett.

frullato di frutta

frutta

gr. 180 (190)

latte

gr. 50

zucchero

gr. 5

biscotti secchi

n. 2

1 volta/sett.

frutta fresca o cotta

gr. 100 (120)

pane

gr. 20

1 volta/sett.

Per quanto riguarda l'introduzione di alimenti come latte vaccino, uovo o altri, seguire comunque le prescrizioni del pediatra di libera scelta.

Dal 12° al 18° mese continuare come il 12° inserendo uno sformato di verdure e uovo in sostituzione di un pesce e polpettine di carne e verdura (come da menù per bambini dai 18 mesi ai 3 anni).