PRANZO & MERENDA 6-12 MESI A SVEZZAMENTO CONCLUSO

PINZIMONIO
FOOD FOR SCHOOL

PFS S.R.L.
Sede Legale
Via per Zanica, 43 – 24126 Bergamo (BG)
Sede Operativa
Via Buonarroti, 40 – 24020 Gorle (BG)
www.pinzimonio.food

Nella settimana devono essere proposti tutti i pasti

PASTO 1

Pranzo	Merenda
• **Brodo di verdura** (200 ml) • **Verdura frullata** (3 o 4 cucchiai da minestra) • **Farina di cereali, semolino, pastina** (20g, 2 cucchiai da minestra circa) • **Ricotta*** (30 g) • **Parmigiano grattugiato** (5 g, 1 cucchiaino da caffè) • **Olio extra vergine d'oliva** (8 g, 1 cucchiaino e 1/2 da caffè) • **Frutta** (150 g)	• **Yogurt bianco intero** (50 g) o **Latte materno** o **Latte in formula** (50 ml, ricomposto) • **Frutta** (100 g)

*In alternativa alla ricotta è possibile utilizzare la crescenza nello stesso quantitativo, riducendo l'olio extravergine a 5 g

PASTO 2

Pranzo	Merenda
• **Brodo di verdura** (200 ml) • **Verdura frullata** (3 o 4 cucchiai da minestra) • **Farina di cereali, semolino, pastina** (20g, 2 cucchiai da minestra circa) • **Carne di pollo*** (20 g, fresca) • **Olio extra vergine d'oliva** (10 g, 2 cucchiaini da caffè) • **Frutta** (100 g)	• **Yogurt bianco intero** (50 g) o **Latte materno** o **Latte in formula** (50 ml, ricomposto) • **Frutta** (100 g)

*Alternare la carne di pollo con quella di tacchino, coniglio, agnello, manzo utilizzando la medesima quantità.

PASTO 3

Pranzo	Merenda
• **Brodo di verdura** (200 ml) • **Passato di verdura** (3 o 4 cucchiai da minestra) • **Farina di cereali, semolino, pastina** (20g, 2 cucchiai da minestra circa) • **Pesce*** (20 g fresco o surgelato) • **Olio extra vergine d'oliva (10 g, 2 cucchiaini da caffè)** • **Frutta (100 g)**	• **Yogurt bianco intero** (50 g) o **Latte materno** o **Latte in formula** (50 ml, ricomposto) • **Frutta** (100 g)

*Alternare pesce di mare fresco o surgelato utilizzando la medesima quantità.

PASTO 4

Pranzo	Merenda
• **Brodo di verdura** (200 ml) • **Passato di verdura** (3 o 4 cucchiai da minestra) • **Farina di cereali, semolino, pastina** (30g, 2/3 cucchiai da minestra circa) • **Uovo 1/2** (30 g) • **Olio extra vergine d'oliva** (7.5 g, 1 cucchiaino e 1/2 da caffè) • **Frutta** (100 g)	• **Yogurt bianco intero** (50 g) o **Latte materno** o **Latte in formula** (50 ml, ricomposto) • **Frutta** (100 g)

PASTO 5

Pranzo	Merenda
• **Brodo di verdura** (200 ml) • **Passato di verdura** (3 o 4 cucchiai da minestra) • **Farina di cereali, semolino, pastina** (20g, 2 cucchiai da minestra circa) • **Ceci secchi** (15 g) • **Parmigiano Reggiano grattugiato** (5 g, 1 cucchiaino da caffè) • **Olio extra vergine d'oliva** (10 g, 2 cucchiaini da caffè) • **Frutta** (100 g)	• **Yogurt bianco intero** (50 g) o **Latte materno** o **Latte in formula** (50 ml, ricomposto) • **Frutta** (100 g)

*Alternare i ceci con fagioli, lenticchie, piselli, utilizzando la medesima quantità.