



PRANZO & MERENZA 6-12 MESI A SVEZZAMENTO CONCLUSO

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

PINZIMONIO
FOOD FOR SCHOOL

Nella settimana devono essere proposti tutti i pasti

PASTO 1

Pranzo

- Brodo di verdura (200 ml)
- Verdura frullata (3 o 4 cucchiaini da minestra)
- Farina di cereali, semolino, pastina (20g, 2 cucchiaini 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)

Merenda

- 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

- Brodo di verdura (200 ml)
- Verdura frullata (3 o 4 cucchiaini da minestra)
- Farina di cereali, semolino, pastina (20g, 2 cucchiaini da minestra circa)
- Carne di pollo* (20 g, fresca)
- Olio extra vergine d'oliva (10 g, 2 cucchiaini da caffè)
- Frutta (100 g)

Merenda

- 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

- Brodo di verdura (200 ml)
- Passato di verdura (3 o 4 cucchiaini da minestra)
- Farina di cereali, semolino, pastina (20g, 2 cucchiaini da minestra circa)
- Pesce* (20 g fresco o surgelato)
- Olio extra vergine d'oliva (10 g, 2 cucchiaini da caffè)
- Frutta (100 g)

Merenda

- 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

- Brodo di verdura (200 ml)
- Passato di verdura (3 o 4 cucchiaini da minestra)
- Farina di cereali, semolino, pastina (30g, 2/3 cucchiaini 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)

Merenda

- Yogurt bianco intero (50 g) o
Latte materno o
Latte in formula (50 ml, ricomposto)
- Frutta (100 g)

PASTO 5

Pranzo

- Brodo di verdura (200 ml)
- Passato di verdura (3 o 4 cucchiaini da minestra)
- Farina di cereali, semolino, pastina (20g, 2 cucchiaini 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)

Merenda

- 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.