



## MENÙ LATTANTI 6 MESI – A.S. 2022-2023

### MENÙ INVERNALE

Giorno	Prima settimana	Seconda settimana	Terza settimana	Quarta settimana
<b>Lunedì</b>	Crema di cereali (20g) Lenticchie decorticate secche (10 g) Verdure (30 g) Olio evo (5g)	Crema di cereali (20g) Formaggio Verdure (30 g) Olio evo (5g)	Crema di cereali (20g) Omogeneizzato di pesce (40 g) Verdure (30 g) Olio evo (5g)	Crema di cereali (20g) Omogeneizzato di carne (40 g) Verdure (30 g) Olio evo (5g)
<b>Martedì</b>	Crema di cereali (20g) Uovo (25 g) Verdure (30 g) Olio evo (5g)	Crema di cereali (20g) Omogeneizzato di pesce (40 g) Verdure (30 g) Olio evo (5g)	Crema di cereali (20g) Formaggio Verdure (30 g) Olio evo (5g)	Crema di cereali (20g) Omogeneizzato di pesce (40 g) Verdure (30 g) Olio evo (5g)
<b>Mercoledì</b>	Crema di cereali (20g) Omogeneizzato di carne (40 g) Verdure (30 g) Olio evo (5g)	Crema di cereali (20g) Uovo (25 g) Verdure (30 g) Olio evo (5g)	Crema di cereali (20g) Uovo (25 g) Verdure (30 g) Olio evo (5g)	Crema di cereali (20g) Formaggio Verdure (30 g) Olio evo (5g)
<b>Giovedì</b>	Crema di cereali (20g) Omogeneizzato di pesce (40 g) Verdure (30 g) Olio evo (5g)	Crema di cereali (20g) Omogeneizzato di carne (40 g) Verdure (30 g) Olio evo (5g)	Crema di cereali (20g) Lenticchie decorticate secche (10 g) Verdure (30 g) Olio evo (5g)	Crema di cereali (20g) Uovo (25 g) Verdure (30 g) Olio evo (5g)
<b>Venerdì</b>	Crema di cereali (20g) Formaggio Verdure (30 g) Olio evo (5g)	Crema di cereali (20g) Lenticchie decorticate secche (10 g) Verdure (30 g) Olio evo (5g)	Crema di cereali (20g) Omogeneizzato di carne (40 g) Verdure (30 g) Olio evo (5g)	Crema di cereali (20g) Lenticchie decorticate secche (10 g) Verdure (30 g) Olio evo (5g)

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

**Omogeneizzati\* /liefilizzati:\*** 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



## MENÙ LATTANTI 6 MESI – A.S. 2022/2023

### MENÙ INVERNALE

Giorno	Quinta settimana	Sesta settimana	Settima settimana	Ottava settimana
Lunedì	Crema di cereali (20g) Formaggio Verdure (30 g) Olio evo (5g)	Crema di cereali (20g) Lenticchie decorticate secche (10 g) Verdure (30 g) Olio evo (5g)	Crema di cereali (20g) Formaggio Verdure (30 g) Olio evo (5g)	Crema di cereali (20g) Omogeneizzato di carne (40 g) Verdure (30 g) Olio evo (5g)
Martedì	Crema di cereali (20g) Uovo (25 g) Verdure (30 g) Olio evo (5g)	Crema di cereali (20g) Uovo (25 g) Verdure (30 g) Olio evo (5g)	Crema di cereali (20g) Lenticchie decorticate secche (10 g) Verdure (30 g) Olio evo (5g)	Crema di cereali (20g) Lenticchie decorticate secche (10 g) Verdure (30 g) Olio evo (5g)
Mercoledì	Crema di cereali (20g) Omogeneizzato di carne (40 g) Verdure (30 g) Olio evo (5g)	Crema di cereali (20g) Formaggio Verdure (30 g) Olio evo (5g)	Crema di cereali (20g) Omogeneizzato di carne (40 g) Verdure (30 g) Olio evo (5g)	Crema di cereali (20g) Omogeneizzato di pesce (40 g) Verdure (30 g) Olio evo (5g)
Giovedì	Crema di cereali (20g) Lenticchie decorticate secche (10 g) Verdure (30 g) Olio evo (5g)	Crema di cereali (20g) Omogeneizzato di pesce (40 g) Verdure (30 g) Olio evo (5g)	Crema di cereali (20g) Omogeneizzato di pesce (40 g) Verdure (30 g) Olio evo (5g)	Crema di cereali (20g) Uovo (25 g) Verdure (30 g) Olio evo (5g)
Venerdì	Crema di cereali (20g) Omogeneizzato di pesce (40 g) Verdure (30 g) Olio evo (5g)	Crema di cereali (20g) Omogeneizzato di carne (40 g) Verdure (30 g) Olio evo (5g)	Crema di cereali (20g) Uovo (25 g) Verdure (30 g) Olio evo (5g)	Crema di cereali (20g) Formaggio Verdure (30 g) Olio evo (5g)

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

**Omogeneizzati\* /liefilizzati:\*** 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