

Pappa come al nido



Bambini 1-3 anni g		
spuntino	Latte e biscotti	
pranzo con pane (comune o integrale bio) e frutta mista di stagione	Pasta e fagioli: Pastina di semola BIO Fagioli (peso cotto) Olio extravergine di oliva DOP Parmigiano reggiano DOP Sale e odori vari	g. 30 50 5 5 q.b.
	Crocchette di spinaci: Spinaci Uova BIO Parmigiano reggiano DOP olio extravergine di oliva DOP pane grattugiato	80 20 5 5 q.b.
merenda	Pane integrale BIO con olio evo DOP	
consigli per la cena	Pastasciuttina rossa carne magra a pezzettini dadini di fagiolini e carote	

per i più piccini

colazione con latte e biscotti

(metà dose della poppata) con 1-2 biscotti prima infanzia

pranzo:

- 150-180gr. di brodo vegetale
- 2 cucchiaini di purea di legumi (piselli, ceci, fagioli, lenticchie)
- 15 gr di pastina
- 1 cucchiaino di olio extra vergine di oliva
- 1 un cucchiaino di parmigiano

merenda con 50 gr. di purea di frutta cotta o grattugiata

consigli per la preparazione delle pappe:

Purea di legumi per 2-3 porzioni: cuocere 100 gr. di legumi (piselli, fagioli, lenticchie) colarli passarli in crema ed utilizzarli.

Dietista Elena Foglia