

Pappa come al nido



Bambini 1 -3 anni		g
spuntino	Pane comune BIO con marmellata BIO	
pranzo con pane (comune o integrale BIO) e frutta mista di stagione	Crema di verdure:	
	- Verdure fresche di stagione	150
	- Olio extravergine di oliva DOP	5
	- Sale e adori vari	q.b.
	Filetto di pesce al pomodoro:	
	- Filetto (merluzzo, nasello)	80
	- Pomodori pelati BIO	40
	- Olio extravergine di oliva DOP	5
	- Sale iodato e e adori vari	q.b.
	Patate:	
	Patate fresche	80
	• Olio extravergine di oliva DOP	5
	• sale iodato	q.b..
merenda	frutta fresca a pezzetti	
consigli per la cena pane (comune o integrale) e frutta di stagione	Pastasciuttina (piatto unico)	50
	con olio EVO	10
	e Parmigiano	10
	purea di piselli (peso.cotto)	80
	con olio evo e parmigiano	5/5
<i>PS: in attesa della pasta provare ad offrire prima il puea di piselli spalmato sul pane oppure da solo con il cucchiaino"</i>		

per i più piccini

colazione con pan cotto al latte

pranzo:

- 200 gr. purea di verdure di stagione in brodo vegetale
- 20-30 gr pastina BIO
- 40 gr. di filetto di pesce frullato (merluzzo, platessa)
- 1 cucchiaino di olio extra vergine di oliva DOP
- 1 un cucchiaino di parmigiano DOP

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

consigli per la preparazione delle pappe:

Pastina con olio e parmigiano oppure con ricotta di mucca (2-3- cucchiaini a crudo)
e crema di piselli condita come sopra.

Dietista Elena Foglia