

Pappa come al nido



Bambini 1 -3 anni		g
spuntino	frutta fresca (a pezzi, frullata o in frappè)	
pranzo Con pane locale (comune o integrale BIO) e frutta fresca di stagione	Polenta al pomodoro:	
	Farina di mais	30
	- Pomodori pelati BIO	40
	- Parmigiano reggiano DOP	5
	Olio extra vergine di oliva DOP	5
	Sale	q.b.
	Prosciutto cotto (privo di polisfati, glutine e lattosio) Oppure prosciutto crudo di Norcia IGP	30-40 a cui togliere il grasso
	Insalata mista Insalate fresche di stag. (filiera corta) Olio extravergine di oliva DOP Sale iodato	40 5 q.b.
merenda	pizza bianca un quadrotto come la manina	
consigli per la cena pane (comune o integrale) e frutta di stagione	Passato di legumi con pastina (piatto unico) con olio EVO e Parmigiano *Pochi legumi interi con olio evo e pezzettini di pomodoro	
PS: in attesa del piatto unico provare ad offrire i legumi interi conditi come sopra.....		

per i più piccini

Spuntino con frullato di frutta fresca

pranzo:

- 2 cucchiaini di crema di riso in brodo vegetale con pomodoro
- 1 cucchiaino di olio extra vergine di oliva DOP
- 1 un cucchiaino di parmigiano DOP
- 1-2 cucchiaini di prosc. cotto frullato o macinato

Merenda farinata finissima di mais (da cucere sul tegamino con poca acqua e olio)

GIOCARRE E SCOPRIRE

La sabbia a casa.....

occorrente: un grande telo da stendere sul pavimento, una capiente bacinella, e farina di mais.
I bimbi più grandi possono fare disegni e lasciare tracce ed i piccolini fare esperienza a piedi nudi.....

Dietista Elena Foglia