

ALLEGATO A1**Grammatore sezione lattanti (7÷12 mesi)**

alimenti	porzione g
colazione	
latte in polvere ricostituito	200
biscotto granulare	10
merende	
latte e biscotti	
latte in polvere ricostituito	200
orzo solubile o caffè d'orzo	a piacere
biscotti secchi	10
yogurt intero alla frutta	125
frutta di stagione (frullata, schiacciata o grattugiata)	100
mela, pera, banana	
pranzo	
primi piatti in brodo	
brodo vegetale o passato vegetale o minestrina di zucca o vellutata	200
semolino o pastina di semola	15/20
verdura fresca per passati e/o vellutate	60/70
legumi secchi per passati	5
zucca per minestrina	70
polentina morbida	30 (farina di mais 10)
primi piatti asciutti	
pastina di semola, riso, mais e altri cereali	20/25
secondi piatti	
carne (coniglio, pollo, tacchino, manzo bio)	30
pesce (sogliola, nasello, platessa)	40
formaggio molle (ricotta, stracchino)	25
formaggio stagionato (parmigiano)	15
contorni	
verdura cruda a foglia	30
ortaggi freschi	70
patate	60
puré di patate	
patate	60
latte e parmigiano	qb
puré di erbette e di patate	
erbette	40
patate	35
latte e parmigiano	qb
macedonia di verdura	
carote	10
zucchine	10
broccoli	10
cavolfiore	10
finocchi	10

alimenti	porzione g
contorni	
fagiolini verdi	10
finocchio e carote	
finocchio	35
carote	35
zucchine e finocchio	
zucchine	35
finocchio	35
carote e zucchine	
carote	35
zucchine	35
condimenti	
olio di oliva extravergine	15
pane	20
frutta di stagione (frullata, schiacciata o grattugiata)	100