



	<b>Lunedì</b>	<b>Martedì</b>	<b>Mercoledì</b>	<b>Giovedì</b>	<b>Venerdì</b>
<b>1ª settimana</b>	<b>Pappa con pesce:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 200 cc brodo vegetale con verdure passate</li> <li>▪ 30 gr pesce</li> <li>▪ 1 cucchiaino olio d'oliva extravergine</li> <li>▪ 20 gr semolino di grano</li> </ul> Frutta	<b>Pastina con carne rossa:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 200 cc brodo vegetale con verdure passate</li> <li>▪ 20 gr vitellone</li> <li>▪ 1 cucchiaino olio d'oliva extravergine</li> <li>▪ 20 gr pastina</li> </ul> Frutta	<b>Pappa con uovo:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 200 cc brodo vegetale con verdure passate + 1 cucchiaino di legumi</li> <li>▪ ½ -1 tuorlo d'uovo</li> <li>▪ 1 cucchiaino olio d'oliva extravergine</li> <li>▪ 20 gr orzo</li> </ul> Frutta	<b>Pappa con carne bianca:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 200 cc brodo vegetale con verdure passate</li> <li>▪ 20 gr pollo</li> <li>▪ 1 cucchiaino olio d'oliva extravergine</li> <li>▪ 20 gr pastina</li> </ul> Frutta	<b>Pappa con formaggio</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 200 cc brodo vegetale con verdure passate + 1 cucchiaino di legumi</li> <li>▪ 30 gr di formaggio</li> <li>▪ 1 cucchiaino olio d'oliva extravergine</li> <li>▪ 20 gr riso</li> </ul> Frutta
<b>2ª settimana</b>	<b>Pappa con uovo:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 200 cc brodo vegetale con verdure passate + 1 cucchiaino di legumi</li> <li>▪ ½ - 1 tuorlo d'uovo</li> <li>▪ 1 cucchiaino olio d'oliva extravergine</li> <li>▪ 20 gr pastina</li> </ul> Frutta	<b>Passato con carne rossa :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 200 cc brodo vegetale con verdure passate</li> <li>▪ 20 gr lonza</li> <li>▪ 1 cucchiaino olio d'oliva extravergine</li> <li>▪ 20 gr mais</li> </ul> Frutta	<b>Pappa con formaggio:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 200 cc brodo vegetale con verdure passate + 1 cucchiaino di legumi</li> <li>▪ 30 gr formaggio</li> <li>▪ 1 cucchiaino olio d'oliva extravergine</li> <li>▪ 20 gr riso</li> </ul> Frutta	<b>Passato con carne bianca:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 200 cc brodo vegetale con verdure passate</li> <li>▪ 20 gr di tacchino</li> <li>▪ 1 cucchiaino olio d'oliva extravergine</li> <li>▪ 20 gr semolino di grano</li> </ul> Frutta	<b>Pappa con pesce:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 200 cc brodo vegetale con verdure passate</li> <li>▪ 30 gr pesce</li> <li>▪ 1 cucchiaino olio d'oliva extravergine</li> <li>▪ 20 gr pastina</li> </ul> Frutta
<b>3ª settimana</b>	<b>Pappa con formaggio</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 200 cc brodo vegetale con verdure passate + 1 cucchiaino di legumi)</li> <li>▪ 30 gr formaggio</li> <li>▪ 1 cucchiaino olio d'oliva extravergine</li> <li>▪ 20 gr riso</li> </ul> Frutta	<b>Pappa con pesce:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 200 cc brodo vegetale con verdure passate</li> <li>▪ 30 g pesce</li> <li>▪ 1 cucchiaino olio d'oliva extravergine</li> <li>▪ 20 gr pastina</li> </ul> Frutta	<b>Pappa con uovo:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 200 cc brodo vegetale con verdure passate +1 cucchiaino di legumi)</li> <li>▪ ½ -1 tuorlo d'uovo</li> <li>▪ 1 cucchiaino olio d'oliva extravergine</li> <li>▪ 20 gr semolino di grano</li> </ul> Frutta	<b>Pastina con carne rossa:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 200 cc brodo vegetale con verdure passate</li> <li>▪ 20 gr vitellone</li> <li>▪ 1 cucchiaino olio d'oliva extravergine</li> <li>▪ 20 gr pastina</li> </ul> Frutta	<b>Pappa con carne bianca:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 200 cc brodo vegetale con verdure passate</li> <li>▪ 20 gr pollo</li> <li>▪ 1 cucchiaino olio d'oliva extravergine</li> <li>▪ 20 gr miglio decorticato</li> </ul> Frutta
<b>4ª settimana</b>	<b>Passato con carne rossa:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 200 cc brodo vegetale con verdure passate</li> <li>▪ 20 gr lonza</li> <li>▪ 1 cucchiaino olio d'oliva extravergine</li> <li>▪ 20 gr mais</li> </ul> Frutta	<b>Passato con carne bianca:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 200 cc brodo vegetale con verdure passate</li> <li>▪ 20 gr tacchino</li> <li>▪ 1 cucchiaino olio d'oliva extravergine</li> <li>▪ 20 gr pastina</li> </ul> Frutta	<b>Pappa con formaggio:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 200 cc brodo vegetale con verdure passate + 1 cucchiaino di legumi</li> <li>▪ 30 gr di formaggio</li> <li>▪ 1 cucchiaino olio d'oliva extravergine</li> <li>▪ 20 gr riso</li> </ul> Frutta	<b>Pappa con pesce:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 200 cc brodo vegetale con verdure passate</li> <li>▪ 30 gr pesce</li> <li>▪ 1 cucchiaino olio d'oliva extravergine</li> <li>▪ 20 gr pastina</li> </ul> Frutta	<b>Pappa con uovo:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 200 cc brodo vegetale con verdure passate + 1 cucchiaino di legumi</li> <li>▪ ½ -1 tuorlo d'uovo</li> <li>▪ 1 cucchiaino olio d'oliva extravergine</li> <li>▪ 20 gr semolino di grano</li> </ul> Frutta

**N.B. in alternativa alla carne/pesce freschi si utilizzi ½ vasetto di omogeneizzato.**

## MODALITÀ PREPARAZIONE DELLE PAPPE

Il menù proposto è stato pensato per lattanti che hanno già introdotto tutti i principali alimenti non presentano problemi di allergie o intolleranze.

**BRODO VEGETALE E PASSATO:** le verdure devono essere ben pulite, lavate, tagliate a pezzetti e bollite per un'ora circa in acqua non salata. Al termine si passano le verdure e si aggiungono al brodo vegetale (2-3 cucchiari)

Al brodo vegetale o passato si aggiungono: creme di cereali con o senza glutine, pastina micron, orzo, pastina, riso (a seconda dell'età del lattante)

**PAPPE A BASE DI CARNE:** aggiungere alla pappa i vari tipi di carne liofilizzata, omogeneizzata o fresca in base all'età e alle abitudini del bambino.

**PAPPE A BASE DI PESCE:** cuocere a vapore il pesce (es. sogliola, merluzzo, trota, platessa, nasello), frullarlo e aggiungerlo alla pappa.

**PAPPE A BASE DI FORMAGGIO:** aggiungere a fine cottura della pappa i vari tipi di formaggio a pezzettini.  
**Da escludere** tutta la categoria dei formaggi fusi (formaggini, sottilette, ecc)

**PAPPE A BASE DI UOVO:** a svezzamento concluso, ½ uovo intero ben cotto, sminuzzato nella pappa.

**FRUTTA:** da proporre a metà mattina come spuntino (½ frutto), alla fine di ogni pasto (40 gr), a merenda in associazione con latte o yogurt intero.

Le merende sono a base di latte materno o di proseguimento (fino ai 12 mesi). Dopo l'anno il latte di proseguimento può essere sostituito da latte vaccino fresco intero. In alternativa si può proporre frullato di frutta con latte oppure yogurt intero (dai 7 - 8 mesi) con aggiunta di frutta fresca.

Non utilizzare zucchero o miele sino al primo anno di vita.

Non aggiungere sale nella preparazione dei pasti sino al primo anno di vita.

**Non aggiungere grana grattugiato ai primi piatti**

**N.B. Non esistono regole rigide per il periodo di alimentazione complementare responsiva: l'introduzione progressiva di nuovi alimenti, le quantità sono da adattare ad ogni bambino, con il supporto del pediatra curante e con la collaborazione della famiglia al fine di dare a ciascuno una dieta bilanciata ed adeguata alle singole esigenze.**

**Aggiornamento: 2018**