MENU' INVERNALE 6-12 MESI

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
1° SETTIMANA				
Crema di zucca	Semolino in brodo vegetale	Crema di riso in brodo vegetale	Crema di mais e tapioca in brodo vegetale	Crema di verdure
Uova strapazzate	Ricotta/formaggio molle	Tacchino frullato	Crema di piselli	Platessa frullata
Zucchine frullate (o ortaggi/verdure di stagione)	Bieta frullata (o ortaggi/verdure di stagione)	Spinaci frullati (o ortaggi/verdure di stagione)	Carote lesse frullate (o ortaggi/verdure di stagione)	Patate schiacciate (o ortaggi/verdure di stagione)
2° SETTIMANA				
Crema di riso in brodo vegetale	Crema di verdure	Crema di mais e tapioca in brodo vegetale	Crema di carote	Crema di riso in brodo vegetale
Pollo frullato	Merluzzo frullato	Crema di lenticchie	Vitello frullato	Uova strappazate
Broccoli frullati (o ortaggi/verdure di stagione)	Patate schiacciate (o ortaggi/verdure di stagione)	Carote lesse frullate (o ortaggi/verdure di stagione)	Spinaci frullati (o ortaggi/verdure di stagione)	Bieta frullata (o ortaggi/verdure di stagione)
3° SETTIMANA				
Crema di mais e tapioca in brodo vegetale	Crema di verdure	Crema di riso in brodo vegetale	Crema di verdure	Crema di zucca
Ricotta/formaggio molle	Uova strapazzate	Crema di ceci	Tacchino frullato	Platessa frullata
Carote lesse frullate (o ortaggi/verdure di stagione)	Bieta frullata (o ortaggi/verdure di stagione)	Zucchine frullate (o ortaggi/verdure di stagione)	Patate schiacciate (o ortaggi/verdure di stagione)	Spinaci frullati (o ortaggi/verdure di stagione)
4° SETTIMANA				
Semolino in brodo vegetale	Crema di verdure	Crema di mais e tapioca in brodo vegetale	Crema di riso in brodo vegetale	Crema di verdure
Vitello frullato	Pollo frullato	Merluzzo frullato	Uova strapazzate	Ricotta/ formaggio molle
Patate schiacciate (o ortaggi/verdure di stagione)	Bieta frullata (o ortaggi/verdure di stagione)	Zucchine frullate (o ortaggi/verdure di stagione)	Carote lesse frullate (o ortaggi/verdure di stagione)	Spinaci frullati (o ortaggi/verdure di stagione)

Ad ogni pasto:
* PANE COMUNE O INTEGRALE senza grassi e a ridotto contenuto di sale
* FRUTTA FRESCA DI STAGIONE di almeno 3 differenti tipologie a settimana
* ACQUA

MENU' INVERNALE 12-36 MESI

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
1° SETTIMANA				
Crema di zucca con pasta/farro	Pastina con legumi	Risotto allo zafferano	Pasta (formato piccolo) al ragù di carne	Pasta (formato piccolo)all'olio extra vergine d'oliva
Frittata semplice	Tortino di patate con mozzarella	Bocconcini di tacchino in umido	Crocchette di piselli	Polpette di platessa
Finocchi all'olio (o ortaggi/verdure di stagione)	Bieta olio e limone (o ortaggi/verdure di stagione)	Spinaci all'olio (o ortaggi/verdure di stagione)	Carote alla julienne (o ortaggi/verdure di stagione)	Lattuga a striscioline (o ortaggi/verdure di stagione)
2° SETTIMANA				
Pasta (formato piccolo) al pomodoro e basilico	Pastina con passato di verdura	Pastina/orzo con passato di lenticchie	Risotte alle carote	Pasta (formato piccolo) pomodoro e ricotta
Bocconcini di pollo al limone	Crocchette di merluzzo	Mozzarella/formaggio molle	Polpette di vitello	Uova strappazate
Broccoli all'olio (o ortaggi/verdure di stagione)	Patate lesse	Carote all'olio (o ortaggi/verdure di stagione)	Finocchi gratinati	Bieta olio e limone (o ortaggi/verdure di stagione)
3° SETTIMANA				
Pasta (formato piccolo) al ragù di carne	Pastina con legumi	Pasta (formato piccolo) al pomodoro	Pastina con passato di verdure	Risotto alla zucca
Tocchetti di parmigiano reggiano	Frittata con patate	Farinata di ceci	Straccetti di tacchino	Polpette di platessa
Carote alla julienne (o ortaggi/verdure di stagione)	Bieta olio e limone (o ortaggi/verdure di stagione)	Lattuga a striscioline (o ortaggi/verdure di stagione)	Purè di patate	Spinaci all'olio (o ortaggi/verdure di stagione)
4° SETTIMANA				
Risotto al formaggio	Pasta (formato piccolo) con crema di broccoli	Pasta (formato piccolo) all'olio extra vergine d'oliva	Pastina con legumi	Pasta (formato piccolo) al pomodoro
Hamburger di vitello	Bocconcini di pollo croccanti	Polpette di merluzzo	Frittata con gli spinaci	Mozzarella/formaggio molle
Lattuga a striscioline (o ortaggi/verdure di stagione)	Bieta e patate	Finocchi all'olio (o ortaggi/verdure di stagione)	Carote all'olio (o ortaggi/verdure di stagione)	Spinaci all'olio (o ortaggi/verdure di stagione)

Ad ogni pasto:
* PANE COMUNE O INTEGRALE senza grassi e a ridotto contenuto di sale
* FRUTTA FRESCA DI STAGIONE di almeno 3 differenti tipologie a settimana
* ACQUA

14-09-2026

AZIENDA U.S.L. TERAMO * DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE * Servizio di Igiene degli Alimenti e della Nutrizione