



Nei primi tre anni i pasti devono essere frequenti e ben distribuiti nell'arco della giornata. Le esigenze cambiano dopo il primo anno di vita: dai pasti del lattante con frequenza di 5/6 volte al giorno si passa ai definitivi quattro pasti generalmente già intorno all'ottavo mese. Con il **divezzamento** si introducono gradualmente tutti i cibi, per ultimi quelli più allergizzanti (pesce, uova) e via via dall'anno in poi le preparazioni alimentari si avvicinano sempre di più ad un pasto "da grande", con l'accortezza di utilizzare metodi di cottura che rendano più facilmente digeribili i cibi senza complicarne la digestione o alterarne troppo le caratteristiche nutrizionali.

Per gli utenti del micronido il menù è suddiviso in 4 settimane e sarà così composto: primo piatto; secondo piatto; contorno, pane, frutta o yogurt o dolce merenda pomeridiana.

ESEMPIO MENU' ESTIVO

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
Pastina al pomodoro	Pastina in brodo vegetale	Pastina all'olio	Pastina e patate	Pastina alle zucchine
Legumi passati/formaggio	Ricotta con	Petto di pollo	Parmigiano	Pesce(3) all'olio
Verdura di stagione passata o a pezzettini	insalata di patate e fagiolini passata	Zucchine trifolate frullate	Verdura e patata frullate o a pezzettini	Bietola e patata passata
Frutta frullata	Frutta frullata	Frutta frullata	Frutta frullata	Frutta frullata
Latte di proseguimento	Latte di proseguimento	Frullato di frutta e biscotti	Latte di proseguimento	Yogurt alla frutta

ESEMPIO MENU' INVERNALE

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
Pastina al pomodoro	Passato di verdura e riso	Pastina al ragù di carne	Riso ben cotto con verdure frullate	Passato di ceci con pastina
Tuorlo strapazzato	Petto di pollo		Ricotta	
Verdura e patata passata o a pezzettini	Patate passata o a pezzettini	Carote e piselli*passati o a pezzettini	Carote frullate	Spinaci e patata passata o a pezzettini
Frutta frullata	Frutta frullata	Frutta frullata	Frutta frullata	Yogurt alla frutta
Latte di proseguimento	Latte di proseguimento	Latte di proseguimento	Latte di proseguimento	Latte di proseguimento