



ESEMPIO MENU' 1400 Kcal (fascia di età 2-4 anni)

ESEMPIO MENU' 1800 Kcal (fascia di età 4-7 anni)

DIETA VEGAN	DIETA LATTO-OVO-VEGETARIANA
<i>Prima colazione</i>	
Una tazza di latte di riso fortificato con Calcio (250 g) e pane (30g) con crema di mandorle (10 g)	
<i>Merenda mattutina</i>	
1 arancia (150 g)	1 arancia (150 g) con una fetta biscottata
<i>Pranzo</i>	
Pasta di kamut(60 g) con radicchio rosso (50 g) e 1 cucchiaino di olio extravergine d oliva; purea di fagioli borlotti lessati (30 g) con basilico, 1 cucchiaino di olio extravergine d oliva e succo di limone; carote crude (50 g) con 1 cucchiaino di olio di semi di lino; 1 banana	
<i>Merenda pomeridiana</i>	
1 mela (150 g)	
<i>Cena</i>	
Risotto (30 g) con melanzane (50 g) con 2 cucchiaini di olio e.v.o. e prezzemolo; fagioli di soia lessati (30gr) con cavolo cappuccio verde (50gr) condito con 2 cucchiaini di olio evo e succo di limone	Risotto (30 g) con melanzane (50 g) con 2 cucchiaini di olio e.v.o. e prezzemolo; camembert (20gr) con cavolo cappuccio verde (50gr) condito con 2 cucchiaini di olio evo e succo di limone
750 ml di acqua calcica e 750 ml di acqua di rubinetto	

DIETA VEGAN	DIETA LATTO-OVO-VEGETARIANA
<i>Prima colazione</i>	
Una tazza di latte di riso fortificato con Calcio (250 g) e pane (30g) con crema di nocciole (10 g); albicocche (150 g)	
<i>Merenda mattutina</i>	
1 banana (150 g)	
<i>Pranzo</i>	
Pasta con timo e pistacchi (10g) condita con un cucchiaino di olio e.v.o.; tofu fresco (140 gr) con cicoria lessata (100 gr) , due cucchiaini di olio di oliva e succo di limone; un cucchiaino di olio di semi di lino; pane (15 gr)	
<i>Merenda pomeridiana</i>	
Fette biscottate (30 gr) con cicliegie (150 g)	
<i>Cena</i>	
Zuppa di farro in chicchi (60g) con fagioli dall'occhio (30 g) e 2 cucchiaini di olio evo; insalata mista di lattuga (50 gr), germogli di soia (50 g) e pomodori (100 gr) con prezzemolo, 2 cucchiaini di olio evo e succo di limone, pane (15 g)	Farro lessato in chicchi (60g) con pomodori a pezzi (100 g) prezzemolo e 2 cucchiaini di olio evo; frittata di uova con insalata di lattuga (50 gr), germogli di soia (50 g), 2 cucchiaini di olio evo e succo di limone, pane (15 g)
750 ml di acqua calcica e 750 ml di acqua di rubinetto	