

TABELLA DIETETICA PER MICRONIDO "IL NIDO JFUN"

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.

Evitare quindi le frittiture che comportano l'assunzione di oli/grassi cotti che possono anche essere dannosi.

Preferire semplici passati/minestre di verdura o legumi con cereali (pasta, riso, orzo), la pasta con pomodoro o altri ortaggi, la carne e il pesce cotti magari al forno o insaporiti con il pomodoro.

E' buona abitudine preparare gli alimenti al naturale, piuttosto che consumare troppo spesso i prodotti industriali: è meglio una torta di mele casalinga che una qualsiasi merendina confezionata.

Inoltre è bene variare con regolarità la dieta alternando le scelte dei piatti: tutti i cibi sono buoni, se usati con moderazione, ma tutti possono diventare "cattivi" se il loro consumo diventa eccessivo sia in quantità sia in frequenza.

E' importante anche proporre al bambino i cibi più consistenti dapprima frullati o tritati e successivamente a pezzi un po' più grossi in modo che si attivino tutti i meccanismi "sani" legati all'alimentazione.

Un bambino abituato a mangiare sempre tutto frullato non riuscirà a distinguere né ad apprezzare al meglio i sapori dei vari cibi, oltre ad ingerirne quantità talvolta superiori al suo reale fabbisogno, perché "ingurgita" velocemente il pasto senza accorgersi di essere sazio, innescando così una serie di fattori che possono avviare ad una seria malnutrizione.

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

FRUTTA, VERDURA, PASTA, RISO, LEGUMI, FARINE, UOVA, PROSCIUTTO COTTO e OLIO provengono da AGRICOLTURA BIOLOGICA CONTROLLATA.

Il menù prevede alcuni piatti unici, per esempio alcuni cereali combinati con legumi o con piccole quantità di alimenti di origine animale (lasagne al ragù, pizza, pasta rossa al forno ecc.) Anche se la differenza di grammature tra 1/2 anni e 2/3 anni è minima, è stata adottata una tabella con due colonne riferite ognuna all'esatto peso degli alimenti che entrano a far parte delle lavorazioni dei vari piatti. Le grammature sono indispensabili per predisporre il servizio di refezione e servono di riferimento per una corretta alimentazione dal punto di vista quantitativo, ma bisogna ricordare che ogni bambino deve soddisfare le proprie sensazioni di fame e sazietà, senza essere costretto a delle quantità vincolanti.

La proposta per bambini di 9-12 mesi è limitata necessariamente a pochi alimenti, che possono essere variati nell'arco della settimana, in modo da evitare una eccessiva monotonia. Il menù da eseguire potrà essere a pappa unica o a portate.

In caso di bambini con indisposizione intestinale si seguirà una dieta a scarso residuo, sia per divezzi che svezzati, così composta:

Pranzo: pasta o riso scolato all'olio 40gr

Parmigiano gr 20 o carne magra ai ferri, al vapore, lessata gr 40

Carote e patate 120gr

Frullato di mela e limone o frullato mela, banana e limone gr 150

N.B. sono vietati alimenti contenenti zuccheri perché favorirebbero la fermentazione intestinale nonché latte e latticini in genere, ad eccezione dello yogurt, che invece regola la flora batterica intestinale, essendo un latte fermentato contenente bacilli vivi.

I genitori possono utilizzare l'allegato 1 per completare e integrare l'alimentazione del bambino a casa, al fine di educare i piccoli ad acquisire corrette abitudini alimentari.

In allegato 2 invece potete trovare il calendario stagionale di frutta e verdura di stagione, a cui faremo riferimento, ma che possono utilizzare anche i genitori a casa, per la scelta dei contorni e della frutta da dare ai bambini, al fine di assicurarne bontà e qualità.

PROPOSTA DI MENU' PER BAMBINI 9-12 MESI

DIVEZZI: dai 7 ai 12 mesi PAPPÀ UNICA

PRANZO	
Brodo di verdura composto da verdure miste passate con	Carote (q.b.)+ patate (g.150)+ zucchine (q.b.)
Crema di riso o mais o tapioca o multicereali <i>Oppure</i>	g. 30
Semolino di grano o pastina	g. 30
Omogeneizzato di carne <i>Oppure</i>	g. 50
Carne frullata (manzo, vitello, pollo o tacchino) <i>Oppure</i>	g. 40
Pesce bollito (halibut, merluzzo, palombo, platessa) <i>Oppure</i>	g. 70
Formaggio (grana, ricotta, quartirolo, groviera)	g. 30
Olio extra-vergine di oliva	g. 4
Formaggio grana o parmigiano	g. 4
Frutta (mela, pera, banana) <i>Oppure</i>	g. 100
Omogeneizzato di frutta	g. 100

MERENDA	
Latte di formula di proseguimento <i>Oppure</i>	g. 150-200
Frutta frullata con biscotti <i>Oppure</i>	g. 150/ g. 15
Yogurt al naturale con biscotti	g. 125/ g. 15

N.B.: Fino ai 12 mesi non viene aggiunto sale alla preparazione dei cibi.

In questo periodo di vita si introduce l'alimentazione a piccoli bocconi. Possono essere somministrati ricotta o formaggi come stracchino, casatella, robiola, mozzarella e asiago. Dal 9° mese possono essere introdotti i legumi (fagioli, piselli, ceci, lenticchie) il prosciutto cotto senza polifosfati, il prosciutto crudo, la bresaola e il tuorlo d'uovo; non somministrare l'albume prima dei 12 mesi. Possono essere introdotte gradualmente diverse tipologie di frutta, si consiglia di utilizzare la frutta di stagione ed evitare le primizie. Dall'età di un anno l'introduzione degli alimenti è concordata con i genitori.

MENU' PER BAMBINI E BAMBINE TRA I 9 E I 12 MESI MICRONIDO "Il Nido JFun" con pasto a portate

In questo tipo di menù si propone un pasto con più portate: il primo e il secondo con verdura di stagione passata o a pezzettini; si potrà scegliere tra proporre il piatto unico o a portate valutando le capacità dei bambini.

1. per il primo piatto si possono alternare pastina di vario formato, riso ben cotto, creme con orzo, mais, avena, segale, semolino;
2. potranno essere introdotte oltre alle carni bianche (pollo, tacchino, agnello, vitella) le carni rosse e il prosciutto cotto senza polifosfati;
3. pesce: halibut, merluzzo, palombo, platessa;
4. formaggi: stracchino, formaggio omogeneizzato, parmigiano, ricotta;
5. legumi passati: possono essere introdotti dal 9° mese, inizialmente solo nel passato di verdura, successivamente possono costituire un'alternativa alla carne o ai formaggi (passato di legumi + pasta o riso).

Nel menù lacto-ovo-vegetariano costituiscono un'alternativa ai formaggi.

Questo tipo di menù può essere esteso anche ai bambini di oltre i 12 mesi di età in accordo con il genitore favorendo l'integrazione il passaggio ad un'alimentazione da adulti.

MENU' ESTIVO

1^ SETTIMANA *pasto a portate*

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

2^ SETTIMANA *pasto a portate*

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
Riso ben cotto con verdure frullate	Pastina al pesce*	Passato di verdura con legumi e pastina	Pastina al pomodoro	Passato di verdura con legumi e pastina
Tacchino in padella	Parmigiano		Platessa* al vapore	
Verdure di stagione frullata o a pezzettini	Carote e piselli* passati		Fagiolini* a pezzettini/frullati	
Frutta frullata	Frutta frullata	Frutta frullata	Frutta frullati	Frutta frullati
Latte di proseguimento	Latte di proseguimento	Latte di proseguimento	Yogurt alla frutta	Latte di proseguimento

3^ SETTIMANA *pasto a portate*

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
Pastina olio e parmigiano	Riso ben cotto al pomodoro	Pastina all'olio o al pomodoro	Pastina in brodo di vegetale	Pastina al pomodoro fresco e basilico
Tuorlo d'uovo strapazzato	Coniglio arrosto	Prosciutto cotto	Hamburger	Palombo* olio e limone
Verdura e patata passata o a pezzettini	Verdura e patata passata o a pezzettini	Verdura e patata passata o a pezzettini	Patate schiacciate	Bietola o spinaci e patata passata o a pezzettini
Frutta frullata	Frutta frullata	Banana schiacciata	Frutta frullata	Frutta frullata
Yogurt alla frutta e biscotti	Latte di proseguimento	Latte di proseguimento	Latte di proseguimento	Latte di proseguimento

4^ SETTIMANA *pasto a portate*

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
Pastina all'olio o al pomodoro	Crema di verdura con crostini	Pastina al pomodoro e ricotta	Pastina olio e parmigiano	Pastina al ragù vegetale frullato e parmigiano
Tuorlo strapazzato	Vitello alla pizzaiola	Platessa* al vapore/alla mugnaia	Mozzarella	Pollo o tacchino in padella
Verdura e patata passata o a pezzettini	Patate passate o a pezzettini	Verdura e patata passata o a pezzettini	Verdura e patata passata o a pezzettini	Carote passate o a pezzettini
Frutta frullata	Macedonia/ Frutta frullata	Frutta frullata	Frutta frullata	Frutta frullata
Frullato di frutta e biscotto	Latte di proseguimento	Frullato di frutta e biscotto	Yogurt	Latte di proseguimento

MENU' INVERNALE

1^ SETTIMANA *pasto a portate*

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 passate 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

2^ SETTIMANA *pasto a portate*

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
Passato di fagioli con pasta	Riso ben cotto con verdure frullate	Passato di verdura con pastina	Pastina in brodo di vegetale	Gnocchetti sardi o pastina al pomodoro
	Tacchino in padella	formaggio	Carne(2)	Platessa* al vapore
Verdure di stagione passata o a pezzettini	Verdure di stagione passata o a pezzettini	Verdure di stagione passata o a pezzettini	Patate lesse frullate o schiacciate	Verdura di stagione
Frullato di frutta	Frutta frullata	Frutta frullata	Frutta frullata	Frutta frullata
Frullato di frutta e biscotto	Yogurt alla frutta	Latte di proseguimento	Latte di proseguimento	Latte di proseguimento

3^ SETTIMANA *pasto a portate*

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
Passato di lenticchie con verdura e pasta	Pastina in brodo di carne	Riso al pomodoro	Pastina con salsa di verdure frullate	Pastina olio e parmigiano
	Coniglio arrosto/bollito	Formaggio(4)	Bocconcini di pollo	Palombo* al forno
	Patate arrosto	Finocchi e patate passata o a pezzettini	Verdure di stagione passata o a pezzettini	Verdure di stagione passata o a pezzettini
Frutta frullata	Frutta frullata	Frutta frullata	Frutta frullata	Frutta frullata
Latte di proseguimento	Frutta frullata e biscotto	Latte di proseguimento	Latte di proseguimento	Yogurt alla frutta

4^ SETTIMANA *pasto a portate*

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
Polenta alla mediterranea	Pasta e passato di fagioli	Pastina al pomodoro	Riso al pomodoro	Pastina al pomodoro e formaggio
Tuorlo strapazzato		Platessa* al vapore	Vitello alla pizzaiola	Tacchino o pollo al forno
Verdure di stagione passate o a pezzettini	carote passate o a pezzettini	Verdure di stagione passate o a pezzettini	Verdure di stagione passate o a pezzettini	Verdure di stagione passate o a pezzettini
Frutta frullata	Frutta frullata	Frutta frullata	Frutta frullata	Frutta frullata
Latte di proseguimento	Frullato di frutta e biscotti	Latte di proseguimento	Yogurt alla frutta	Latte di proseguimento

- Il latte vaccino essendo iperproteico e ricco di sali e povero di ferro non è adeguato nutrizionalmente al bambino entro il primo anno di vita.
- Per tale motivo viene preferito il latte di seguito, in polvere o liquido, arricchito con ferro.
- Le cotture devono essere le più semplici possibile: a vapore, arrosto, bollitura.
- Non deve essere usato il sale in cottura fino ad 1 anno di vita
- * il prodotto è congelato all'origine

MENU' ESTIVO**1^ SETTIMANA**

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
Pasta al pomodoro	Pastina in brodo vegetale	Pasta al pesto	Gnocchi al pomodoro	Pasta alle zucchine
Frittata al forno	Ricotta con	Petto di pollo	Bresaola e parmigiano	Polpette di pesce*
Verdura di stagione	insalata di patate e fagiolini	Zucchine trifolate	Insalata gentile	Bietola
Frutta	Frutta	Macedonia di frutta	Frutta	Yogurt alla frutta
Frutta	Pane e pomodoro	Frutta	Gelato	frutta

2^ SETTIMANA

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
Risotto alle verdure	Pasta al pesce	Passato di verdura	Penne al pomodoro	Insalata di riso
Tacchino ai ferri	Parmigiano	Pizza margherita	Platessa* panata	Sformato di verdure
Pomodori a insalata	Carote e piselli*		Fagiolini	
Frutta	Frutta	Macedonia	Frutta	Frutta
Frutta	Torta	Frutta	Yogurt alla frutta	Frutta

3^ SETTIMANA

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
Pasta olio e parmigiano	Riso al pomodoro	Pasta fredda	Pastina in brodo vegetale	Pasta al pomodoro fresco e basilico
Frittata di verdure al forno	Coniglio arrosto	Prosciutto cotto	Hamburger di vitellone	Palombo* olio e limone
Pomodori	Verdure di stagione	Verdure	Purè di patate	Bietola o spinaci
Macedonia	Gelato	Banana	Frutta	Yogurt alla frutta
Yogurt alla frutta	Frutta	Frutta	Pane e pomodoro	Frutta

4^ SETTIMANA

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
Cous cous alle verdure	Crema di verdura con crostini	Farfalle al pomodoro e ricotta	Pasta al pesto	Pasta al ragù vegetale
Sformato di verdure	Vitello alla pizzaiola	Platessa* panata	Mozzarella	Pollo o tacchino in padella
	Patate	insalata	Pomodori	Carote
Frutta	Macedonia	Frutta	Frutta	Gelato
Frutta	Torta	Macedonia di frutta	Yogurt	Frutta

MENU' INVERNALE

1^ SETTIMANA

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
Pasta al pomodoro	Passato di verdura e riso	Lasagne al ragù di carne	Risotto/orzotto alle verdure	Passato di ceci con pastina
Frittata al forno	Petto di pollo		Ricotta	Polpette di pesce
Verdura di stagione	Patate arrosto	Carote e piselli*	Carote a crudite'	Spinaci
Frutta	Frutta	Macedonia di frutta	Frutta	Yogurt alla frutta
Frutta	Pane e olio	Frutta	Torta	frutta

2^ SETTIMANA

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
Passato di fagioli con pasta	Risotto alle verdure	Passato di verdura	Pastina in brodo vegetale	Gnocchetti sardi al pomodoro
Prosciutto cotto	Tacchino ai ferri	Pizza margherita	Arrosto di suino	Platessa*panata
Verdure di stagione	Verdure di stagione		Purè di patate	Verdura di stagione
Frutta	Yogurt alla frutta	Macedonia	Kiwi e mela	Frutta
Torta	Frutta	Frutta	frutta	Frutta

3^ SETTIMANA

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
Passato di lenticchie con riso	Pastina in brodo di carne	Pasta al ragù vegetale	Pasta ai broccoli	Riso al pomodoro
Stracchino	Coniglio arrosto	Polpette di bollito	Bocconcini di pollo panati	Palombo* al forno
Verdure di stagione	Patate arrosto	Finocchi gratinati	Verdure di stagione	Spinaci
Frutta	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta
Torta	Yogurt alla frutta	Frutta	Pane e olio	Frutta

4^ SETTIMANA

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
Polenta alla mediterranea	Pasta al pomodoro al forno	Farfalle al pomodoro e ricotta	Risotto/orzotto allo zafferano	Pasta e passato di fagioli
Frittata al pomodoro	Tacchino o pollo al forno	Platessa* panata	Vitello alla pizzaiola	Mozzarella
Verdure di stagione	Carote	insalata	Verdure di stagione	Finocchi e carote
Macedonia	Frutta	Frutta	Frutta	Pera e banana
Frutta	Frutta	Torta	Yogurt alla frutta	Pane e olio

La torta è a scelta della cuoca tra variegato al cacao magro, torta di mele, torta di carote e torta allo yogurt

RAZIONE CALORICA DIETA BASE

PRANZO

ALIMENTI	QUANTITA' AL NETTO PRO CAPITE IN GRAMMI	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI	KCALORIE
PASTA	50	5.45	0.70	35.85	162.5
PANE	40	3.24	0.20	25.40	110
CARNE MAGRA	50	10.2	2.5	-----	63.5
VERDURA (BIETA)	100	1.3	0.1	2.8	17
FRUTTA FRESCA (MELA)	100	0.2	0.1	11.1	43
PARMIGIANO REGGIANO	5	1.7	1.4	-----	19.35
OLIO EX. VERGIN. D'OLIVA	10	-----	10	-----	90
TOTALE in gr		22,09	15	75,15	

Kcal totali 505,35 di cui
 da proteine 88,36 Kcal 17,48%
 da lipidi 135 Kcal 26,71%
 da glucidi 281,81 Kcal 55,76%

Ricette e grammature per menù micronido “Il Nido JFun”

NOTE: le grammature sono da intendersi al crudo e al netto degli scarti

- La grammatura dell'olio potrà variare in difetto a seconda del numero di porzioni condite
- La grammatura del sale non è indicata: la quantità da aggiungere ai cibi dovrà essere limitata
- La cottura dei cibi è senza grassi aggiunti. L'olio extra vergine di oliva è utilizzato esclusivamente a crudo

PRIMO PIATTO	12-24 mesi	24-36 mesi	Adulti
Pasta o riso al pomodoro			
Pasta	gr. 30	gr. 45	gr. 80
Pomodoro	gr. 20	gr. 20	gr. 40
Olio extra-vergine d'oliva	gr. 4	gr. 4	gr. 8
Formaggio grana o parmigiano	gr. 4	gr. 4	gr. 8
Basilico	q.b.	q.b.	q.b.
Carote, sedano, cipolla	q.b.	q.b.	q.b.
Pastina in brodo vegetale			
Pasta di piccolo formato	gr. 20	gr. 25	gr. 40
Olio extra-vergine d'oliva	gr. 4	gr. 4	gr. 8
Formaggio grana o parmigiano	gr. 4	gr. 4	gr. 8
Brodo di vegetale(acqua, carote, pomodoro, cipolla,sedano,zucchine)	q.b.	q.b.	q.b.
Pasta al pesto			
Pasta di semola	gr. 30	gr. 45	gr. 80
Olio extra vergine di oliva	gr. 4	gr. 4	gr. 6
Formaggio grana o parmigiano	gr. 4	gr. 4	gr. 8
Basilico fresco	q.b.	q.b.	q.b.
Gnocchi al pomodoro			
Gnocchi di patate	gr. 100	gr. 110	gr. 200
Pomodoro	gr. 20	gr. 20	gr. 40
Olio extra-vergine d'oliva	gr. 4	gr. 4	gr. 8
Formaggio grana o parmigiano	gr. 4	gr. 4	gr. 8
Basilico	q.b.	q.b.	q.b.
Carote, sedano, cipolla	q.b.	q.b.	q.b.

<p>Pasta alle zucchini</p> <p>Pasta di semola Pomodoro Zucchini Olio extra-vergine d'oliva Formaggio grana o parmigiano Basilico Carote, sedano, cipolla</p>	<p>gr. 30 gr. 20 q.b. gr. 4 gr. 4 q.b. q.b.</p>	<p>gr. 45 gr. 20 q.b. gr. 4 gr. 4 q.b. q.b.</p>	<p>gr. 80 gr. 40 q.b. gr. 8 gr. 8 q.b. q.b.</p>
<p>Risotto/orzotto alle verdure</p> <p>Riso/orzo Verdure varie(carote, piselli*, zucchini, zucca) Olio extra-vergine d'oliva Formaggio grana o parmigiano Brodo vegetale</p>	<p>gr. 30 q.b. gr. 4 gr. 4 q.b.</p>	<p>gr. 45 q.b. gr. 4 gr. 4 q.b.</p>	<p>gr. 80 q.b. gr. 8 gr. 8 q.b.</p>
<p>Pasta al pesce</p> <p>Pasta di semola Pomodoro Nasello Olio extra-vergine d'oliva Prezzemolo, aglio, basilico</p>	<p>gr. 30 gr. 20 gr. 20 gr. 4 q.b.</p>	<p>gr. 45 gr. 20 gr. 25 gr. 4 q.b.</p>	<p>gr. 80 gr. 40 gr. 40 gr. 8 q.b.</p>
<p>Passato di verdura</p> <p>Riso o pasta o crostini Verdure varie (carote, zucchini/zucca,porri, bietola..)</p>	<p>gr. 20 q.b.</p>	<p>gr. 25 q.b.</p>	<p>gr. 40 q.b.</p>
<p>Patate Olio extra-vergine d'oliva Formaggio grana o parmigiano</p>	<p>gr. 15 gr. 4 gr. 4</p>	<p>gr. 20 gr. 4 gr. 4</p>	<p>gr. 30 gr. 8 gr. 8</p>
<p>Insalata di riso</p> <p>Riso Pomodoro Tonno al naturale Mozzarella Olio extra-vergine d'oliva</p>	<p>gr. 30 gr. 10 gr. 5 gr. 5 gr. 4</p>	<p>gr. 45 gr. 10 gr. 5 gr. 5 gr. 4</p>	<p>gr. 80 gr. 15 gr. 10 gr. 10 gr. 8</p>

<p>Pasta all'olio e parmigiano</p> <p>Pasta di semola Olio extra-vergine d'oliva Formaggio grana o parmigiano</p>	<p>gr. 30 gr. 4 gr. 4</p>	<p>gr. 45 gr. 4 gr. 4</p>	<p>gr. 80 gr. 8 gr. 8</p>
<p>Pasta fredda</p> <p>Pasta di semola Pomodoro Parmigiano Basilico Olio extra-vergine d'oliva</p>	<p>gr. 30 gr. 20 gr. 10 q.b. gr. 4</p>	<p>gr. 45 gr. 20 gr. 10 q.b. gr. 4</p>	<p>gr. 80 gr. 40 gr. 20 q.b. gr. 8</p>
<p>Pastina in brodo di carne</p> <p>Pasta di piccolo formato Olio extra-vergine d'oliva Formaggio grana o parmigiano Brodo di carne (acqua, carne di vitellone per lessso, carote, pomodoro, cipolla,sedano)</p>	<p>gr. 20 gr. 4 gr. 4 q.b.</p>	<p>gr. 25 gr. 4 gr. 4 q.b.</p>	<p>gr. 40 gr. 8 gr. 8 q.b.</p>
<p>Cous cous alle verdure</p> <p>Cous cous</p>	<p>gr. 30</p>	<p>gr. 45</p>	<p>gr. 80</p>
<p>Olio extra-vergine d'oliva Formaggio grana o parmigiano Verdure miste (patate, carote, piselli) Cipolla</p>	<p>gr. 4 gr. 4 gr. 15 q.b.</p>	<p>gr. 4 gr. 4 gr. 20 q.b.</p>	<p>gr. 8 gr. 8 gr. 45 q.b.</p>
<p>Farfalle al pomodoro e ricotta di mucca</p> <p>Farfalle Pomodori Ricotta Olio extra-vergine d'oliva</p>	<p>gr. 30 gr. 20 gr. 10 gr. 4</p>	<p>gr. 45 gr. 20 gr. 10 gr. 4</p>	<p>gr. 80 gr. 40 gr. 20 gr. 8</p>
<p>Crema di verdure</p> <p>Crostini Verdure varie Patate Olio extra-vergine d'oliva Formaggio grana o parmigiano Brodo vegetale</p>	<p>gr. 20 q.b. gr. 45 gr. 4 gr. 4 q.b.</p>	<p>gr. 25 q.b. gr. 50 gr. 4 gr. 4 q.b.</p>	<p>gr. 40 q.b. gr. 90 gr. 8 gr. 8 q.b.</p>

Pasta al ragù vegetale			
Pasta	gr. 30	gr. 45	gr. 80
Pomodori pelati	gr. 20	gr. 20	gr.40
Zucchine	gr. 5	gr. 5	gr. 10
Carote	gr. 4	gr. 4	gr. 8
Cipolla	gr. 2	gr. 2	gr. 5
Sedano	gr. 2	gr. 2	gr. 5
Olio extra-vergine d'oliva	gr. 4	gr. 4	gr. 8
Formaggio grana o parmigiano	gr. 4	gr. 4	gr. 8
Lasagne al ragù di carne al forno			
Pasta per lasagne all'uovo	gr. 30	gr. 45	gr. 80
Ragù di carne	gr. 20	gr. 20	gr. 40
Besciamella	gr. 20	gr. 30	gr. 50
Parmigiano	gr. 4	gr. 4	gr. 8
Olio extra vergine di oliva	gr. 4	gr. 4	gr. 8
Passato di fagioli/ceci con pasta			
Pasta di piccolo formato	gr. 20	gr. 25	gr. 50
Fagioli/ceci secchi	gr. 15	gr. 15	gr. 30
Pomodori pelati	gr. 20	gr. 20	gr. 40
Carota, sedano, cipolla, aglio	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extra-vergine d'oliva	gr. 4	gr. 4	gr. 4
Passato di lenticchie			
Riso	gr. 20	gr. 25	gr. 40
Lenticchie	gr. 15	gr. 15	gr. 30
Carote, sedano, cipolla	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extra-vergine d'oliva	gr. 4	gr. 4	gr. 8
Pasta ai broccoli			
Pasta di semola	gr. 30	gr. 45	gr. 80
Pomodoro	gr. 20	gr. 20	gr. 40
Broccoli	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extra-vergine d'oliva	gr. 4	gr. 4	gr. 8
Formaggio grana o parmigiano	gr. 4	gr. 4	gr. 8
Basilico	q.b.	q.b.	q.b.
Pasta rossa al forno			
Pasta di semola	gr. 30	gr. 45	gr. 80
Salsa al pomodoro	gr. 20	gr. 20	gr. 40
Besciamella	gr. 20	gr. 30	gr. 50
Parmigiano	gr. 4	gr. 4	gr. 8
Olio extra-vergine d'oliva	gr. 4	gr. 4	gr. 8

Risotto/orzotto allo zafferano			
Riso/orzo	gr. 30	gr. 45	gr. 80
Olio extra-vergine d'oliva	q.b.	q.b.	q.b.
Formaggio grana o parmigiano	gr. 4	gr. 4	gr. 8
Brodo vegetale	gr. 4	gr. 4	gr. 8
Zafferano	q.b.	q.b.	q.b.

SECONDO PIATTO	12-24 mesi	24-36 mesi	Adulti
Carne di pollo o tacchino	gr. 30	gr. 40	gr. 80
Arrosto di suino (o fettine di suino al forno			
Lombo di suino pezzo intero	gr. 30	gr. 40	gr. 80
Olio extra-vergine di oliva	gr. 4	gr. 4	gr. 8
Aglio salvia rosmarino	q.b.	q.b.	q.b.
Coniglio arrosto			
Coniglio pezzo intero	gr. 30	gr. 40	gr. 80
Olio extra-vergine d'oliva	gr. 4	gr. 4	gr. 8
Aglio salvia rosmarino	q.b.	q.b.	q.b.
Hamburger al forno			
Carne macinata di vitellone	gr. 30	gr. 40	gr. 80
Olio extra-vergine d'oliva	gr. 4	gr. 4	gr. 8
Vitello alla pizzaiola			
Fettine di vitello	gr. 30	gr. 40	gr. 80
Pomodoro, basilico	q.b.	q.b.	q.b.
Pesce* tipo filetti di nasello, platessa o sogliola	gr. 60	gr. 70	gr. 120
Palombo olio e limone			
Palombo*	gr. 60	gr. 70	gr. 120
Succo di limone	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extra-vergine d'oliva	gr. 4	gr. 4	gr. 8
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.
Platessa panata			
Platessa*	gr. 60	gr. 70	gr. 120

Olio extra-vergine d'oliva Pangrattato	gr. 5 q.b.	gr. 5 q.b.	gr. 10 q.b.
Polpette di pesce			
Pesce (merluzzo/nasello)	gr. 20	gr. 30	gr. 60
Patate	gr. 8	gr. 10	gr. 25
Uovo	gr. 3	gr. 4	gr. 8
Parmigiano reggiano	gr. 2	gr. 2	gr. 3
Olio extra-vergine d'oliva	q.b. per ungere la teglia	q.b. per ungere la teglia	q.b. per ungere la teglia
Frittata in forno			
Uovo	gr. 40	gr. 40	gr. 80
Latte	q.b.	q.b.	q.b.
Grana	gr. 3	gr. 3	gr. 6
Olio extra-vergine d'oliva	gr. 2	gr. 2	gr. 4
Sformato di verdure			
Uovo	gr. 40	gr. 40	gr. 80
Latte	gr. 8	gr. 8	gr. 16
Farina	gr. 3	gr. 3	gr. 6
Burro	gr. 3	gr. 3	gr. 6
Verdure varie	gr. 50	gr. 50	gr. 100
Grana	gr. 3	gr. 3	gr. 6
Olio extra-vergine d'oliva	gr. 2	gr. 2	gr. 4
Formaggi tipo:			
Ricotta	gr. 40	gr. 50	gr. 100
Parmigiano	gr. 15	gr. 20	gr. 40
Mozzarella	gr. 30	gr. 40	gr. 70
Stracchino	gr. 30	gr. 40	gr. 70
Prodotti di salumeria tipo			
Prosciutto cotto senza polifosfati o crudo o bresaola	gr. 20	gr. 30	gr. 70
Pizza Margherita			
Base per pizza	gr. 80	gr. 100	gr. 150
Mozzarella	gr. 20	gr. 30	gr. 40

Bocconcini di pollo panati Bocconcini di pollo Uovo pastorizzato Pan grattato Olio extra vergine di oliva	gr. 30 gr. 5 q.b. q.b. per ungere la teglia da forno	gr. 40 gr. 5 q.b. q.b. per ungere la teglia da forno	gr. 80 gr. 15 q.b. q.b. per ungere la teglia da forno
Polpette di patate e bollito Vitellone bollito Patate Misto uovo pastorizzato Parmigiano reggiano Olio extra vergine di oliva	gr. 15 gr. 10 gr. 10 gr. 2 q.b. per ungere la teglia da forno	gr. 20 gr. 15 gr. 15 gr. 2 q.b. per ungere la teglia da forno	gr. 40 gr. 30 gr. 30 gr. 3 q.b. per ungere la teglia da forno
Frittata con verdure al forno Misto uovo pastorizzato Latte Verdure varie Parmigiano reggiano/grana padano	gr. 40 gr. 8 gr. 50 gr. 3	gr. 40 gr. 8 gr. 50 gr. 3	gr. 80 gr. 15 gr. 100 gr. 6
Bresaola e parmigiano Bresaola IGP Parmigiano Reggiano DOP	gr. 15 gr. 10	gr. 20 gr. 15	gr. 50 gr. 35

CONTORNI	12-24 mesi	24-36 mesi	Adulti
Verdura cotta mista	gr. 60	gr. 80	gr. 150
Verdura cruda mista	gr. 30	gr. 40	gr. 100
Patate	gr. 80	gr. 90	gr. 130
Purea di patate Patate Latte Burro	gr. 90 gr. 15 gr. 4	gr. 100 gr. 20 gr. 4	gr.180 gr. 30 gr. 10
Legumi Legumi freschi o surgelati	gr. 30	gr. 50	gr. 80
Carote e piselli Carote Piselli surgelati	gr. 30 gr. 15	gr. 40 gr. 25	gr. 80 gr. 40

Finocchi gratinati			
Finocchi	gr. 60	gr. 80	gr. 150
Latte	gr. 15	gr. 20	gr. 30
Burro	gr. 4	gr. 4	gr. 10
Grano Padano	gr. 4	gr. 4	gr. 10
Pangrattato	q.b.	q.b.	q.b.
Insalata di patate e fagiolini			
Patate	gr. 30	gr. 40	gr. 80
Fagiolini	gr. 30	gr. 40	gr. 80
Olio extra-vergine di oliva	gr. 3	gr. 3	gr. 6

FRUTTA O DESSERT	12-24 mesi	24-36 mesi	Adulti
Frutta di stagione	gr. 80	gr. 100	gr. 150
Macedonia			
Frutta varia	gr. 60	gr. 80	gr. 150
Zucchero	gr. 3	gr. 4	gr. 6
Succo di limone	q.b.	q.b.	q.b.
Yogurt alla frutta	gr. 125	gr. 125	gr. 125
PANE	gr. 30	gr. 30	gr. 60

MERENDE	12-24 mesi	24-36 mesi	Adulti
Yogurt alla frutta	gr. 125	gr. 125	gr. 125
Pane e olio			
Pane	gr. 25	gr. 25	gr. 50
Olio extravergine di oliva	gr. 4	gr. 4	gr. 4
Gelato	gr. 50	gr. 50	gr. 100
Pane e pomodoro			
Pane	gr. 25	gr. 30	gr. 50
Pomodoro	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extra-vergine di oliva	gr. 4	gr. 4	gr. 4
Torta allo yogurt o carote o mele o variegata al cacao	gr. 40	gr. 40	gr. 90

* il prodotto è surgelato

Allegato 1**INTEGRAZIONI PRANZO CENA per bambini 12-36 mesi**

Seguendo la frequenza del secondo piatto suggerita (media secondo piatto) sarà semplice integrare il pasto della cena conoscendo il menù del nido.

UN ESEMPIO PRATICO

	PRANZO	CENA
Lunedì	Uovo	formaggio
Martedì	Formaggio	carne
Mercoledì	Carne	legumi
Giovedì	Prosciutto	carne
Venerdì	Pesce	formaggio
Sabato	Legumi	pesce
Domenica	Carne	formaggio

Ricordandosi di variare il più possibile e di abbinare carne o pesce quando a pranzo è stato consumato formaggio, prosciutto o legumi.

L'uso del formaggio è abbastanza frequente (4 volte per settimana) perché l'apporto di calcio in questa fascia di età è elevato.

Ricordarsi però che per formaggio si possono intendere anche tante preparazioni calde del tipo: pizza, ravioli ricotta e spinaci, sformati di verdura con formaggio.

Per le grammature da usare a casa si può far riferimento a quelle indicate per la preparazione del pasto al nido.

Per una dieta equilibrata e variata gli alimenti sono stati divisi in gruppi, ogni gruppo comprende alimenti tra loro equivalenti sul piano nutrizionale.

Ogni alimento potrà essere di volta in volta sostituito con uno appartenente allo stesso gruppo.

Tali gruppi sono:

a) CEREALI E TUBERI (pane, pasta, riso, mais, orzo, avena, farro, patate)

Questi alimenti costituiscono la fonte più importante di amido ed energia.

Consumo consigliato: 2/4 porzioni al giorno

b) FRUTTA E ORTAGGI:

questo gruppo rappresenta la principale fonte di vitamine A - C e fibre.

E' bene che gli alimenti di questo gruppo siano sempre variati e presenti in abbondanza sulla tavola.

Consumo consigliato: 3/5 porzioni al giorno

c) LATTE E DERIVATI (latte, yogurt, formaggi e latticini)

Questo gruppo fornisce calcio, proteine e vitamine B2 e A.

Consumo consigliato : 1/2 porzioni al giorno

d) CARNE, PESCE, UOVA, LEGUMI SECCHI

Questo gruppo fornisce proteine di ottima qualità.

Consumo consigliato : 1/2 porzioni al giorno

e) GRASSI DA CONDIMENTO:

Questo gruppo comprende grassi di origine vegetale che animale, in particolare è da preferire l'olio extra vergine d'oliva.

Consumo consigliato: 1/3 porzioni al giorno.

2° piatto (vedi media settimanale)

Alimenti da alternare durante la settimana per il secondo	Frequenza di consumo suggerita (su 14 pasti settimanali)
Carne rossa	1-2 (30g)
Carne bianca	2-3 (30g)
Pesce	2-3 (50g)
Prosciutto cotto/crudo	Non più di 1 volta (20g)
Uovo	1-2 (n.1)
Formaggio	2-3 (30g)
Legumi	1-2 (20g)

Tipi di carni:

carne bianca	Pollo, tacchino, coniglio, agnello
Carne rossa	Vitellone, maiale

Tipi di formaggi: tutti da preferire stracchino, ricotta, mozzarella, casatella, parmigiano, robiola, asiago

Tipi di pesce surgelato: tutti purchè privi di lisce come sogliola, merluzzo, palombo, halibut.

Tipi di legumi secchi, freschi o surgelati: tutti

Allegato 2**CALENDARIO STAGIONALE DEI PRODOTTI ORTOFRUTTICOLI**

Tutte le verdure e la frutta previste debbono essere fornite/utilizzate nei mesi di cui al sottoesteso calendario stagionale al fine di garantire ai nostri piccoli utenti un prodotto che possieda tutte le migliori caratteristiche organolettiche:

MESE	VERDURA	FRUTTA
GENNAIO	aglio, bieta, carote, cappuccio, cipolle, insalata, radicchio, patate, porri, prezzemolo, sedano, cavolfiori, finocchi, spinaci, verze	arance, banane, clementine, kiwi, mandarini, mele, pere, limoni
FEBBRAIO	aglio, bieta, carote, cappuccio, cipolle, insalata, radicchio, patate, porri, prezzemolo, sedano, cavolfiori, finocchi, spinaci, verze	arance, banane, clementine, kiwi, mandarini, mele, pere, limoni
MARZO	aglio, bieta, carote, cappuccio, cipolle, insalata, radicchio, patate, porri, prezzemolo, sedano, carciofi, cavolfiori, finocchi, verze	arance, banane, kiwi, mandarini, mele, pere, limoni
APRILE	aglio, bieta, carote, cappuccio, cipolle, insalata, radicchio, patate, porri, prezzemolo, sedano, cavolfiori, finocchi, rucola, verze	arance, banane, kiwi, mandarini, mele, pere, limoni
MAGGIO	aglio, bieta, carote, cappuccio, cipolle, insalata, radicchio, patate, porri, prezzemolo, sedano, cavolfiori, cetrioli, finocchi, rucola, tegoline, verze	arance, banane, ciliegie, fragole, mele, pere, limoni
GIUGNO	aglio, bieta, carote, cappuccio, cetrioli, cipolle, insalata, radicchio, patate, porri, prezzemolo, sedano, pomodori, rucola, tegoline, verze, zucchine	albicocche, banane, ciliegie, fragole, mele, pesche, meloni, limoni

LUGLIO	aglio, bieta, carote, cappuccio, cipolle, insalata, radicchio, patate, porri, prezzemolo, sedano, pomodori, cetrioli, tegoline, zucchine	albicocche, banane, mele, pesche, meloni, limoni
AGOSTO	aglio, bieta, carote, cappuccio, cetrioli, cipolle, insalata, radicchio, patate, porri, prezzemolo, sedano, pomodori, zucchine;	albicocche, banane, mele, pesche, meloni, limoni
SETTEMBRE	aglio, bieta, carote, cappuccio, cetrioli, cipolle, insalata, radicchio, patate, porri, prezzemolo, sedano, cavolfiori, verze, finocchi, melanzane, peperoni, zucchine	banane, mele, pere, susine, uva, meloni, limoni
OTTOBRE	aglio, bieta, carote, cappuccio, cipolle, insalata, radicchio, patate, porri, prezzemolo, sedano, cavolfiori, verze, finocchi	arance, banane, cachi, clementine, mele, pere, susine, uva, limoni
NOVEMBRE	aglio, bieta, carote, cappuccio, cipolle, insalata, radicchio, patate, porri, prezzemolo, sedano, cavolfiori, verze, finocchi	arance, banane, cachi, clementine, kiwi, mandarini, mele, pere, limoni
DICEMBRE	aglio, bieta, carote, cappuccio, cipolle, insalata, radicchio, patate, porri, prezzemolo, sedano, cavolfiori, broccoli, verze, finocchi, spinaci	arance, banane, cachi, clementine, kiwi, mandarini, mele, pere, limoni

Riferimenti Bibliografici

- Dottoressa Dietista Lisa Cervelli di Gustolandia (servizi ristorativi per l'infanzia)
- LINEE DI INDIRIZZO PER LA RISTORAZIONE SCOLASTICA Città di Torino/Regione Piemonte a.s. 2020/2021
- ASL 1 provincia di Milano, dipartimento di prevenzione medica, LINEE GUIDA DIETOLOGICHE PER GLI ASILI NIDO, Maggio 2007_ www.aslmi1.mi.it/index.php?option=com_docman&task=doc_download&gid=132
- Alimentazione al nido, Comune di Firenze_ [http://www.comune.fi.it/materiali/bandi/bandi_2014/20140704 Tabelle-dietetichefirmato.pdf](http://www.comune.fi.it/materiali/bandi/bandi_2014/20140704_Tabelle-dietetichefirmato.pdf)
- LARN. Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana. IV Revisione - 2014
- INRAN, LINEE GUIDA PER UNA SANA ALIMENTAZIONE ITALIANA, 2003 scaricabili da www.inran.it/servizi_cittadino/stare_bene/guida_corretta_alimentazione/