

Asilo Nido

Una sana e corretta alimentazione
per crescere in salute!

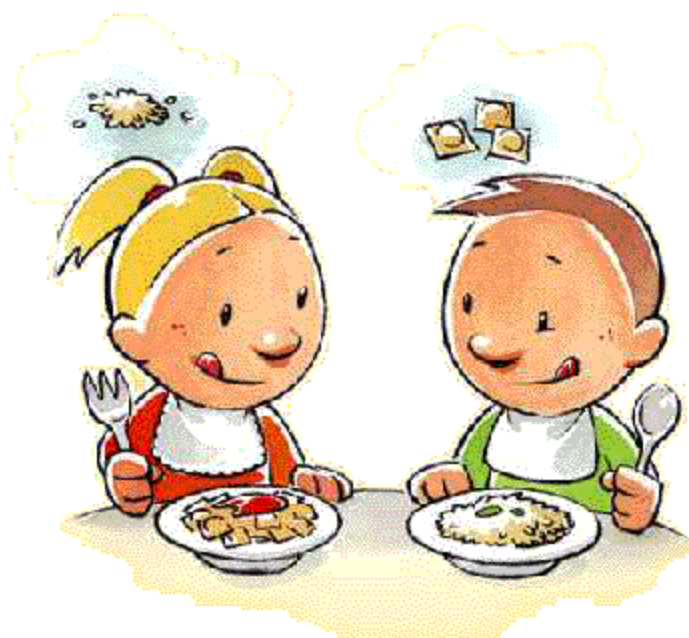


TABELLA DIETETICA ASILO NIDO BAMBINI D'ETA' COMPRESA TRA I 16 E I 36 MESI

INGREDIENTI E GRAMMATURE



PRANZO PRIMA SETTIMANA

LUNEDI': **PASTA AL POMODORO:**
(pasta gr.40 + passata di pomodoro qb, olio extrav.gr.05 +grana padano gr.05)

SVIZZERA DI POLLO ALLA PIASTRA:
(carne di pollo macinata gr.50, olio extrav.gr.05.)

PATATE AL FORNO E PISELLI:
(patate e piselli gr.60 +olio gr.05, aromi qb.)



MARTEDI': **MINISTRA IN BRODO DI CARNE:**
(pasta gr.30 + brodo di carne qb, olio extrav gr.05, grana padano gr.05)

BOLLITO DI MANZO:
(carne di manzo gr.50 + olio extrav.gr.05)

PUREA DI PATATE E ZUCCHINE:
(purea di patate e zucchine lessate gr. 100 olio extrav. gr.05)

MERCOLEDI': **PASTA CON RAGU' VEGETALE:**
(pasta gr.40, ragù vegetale qb, olio extrav.gr.05, grana padano gr.05)

PESCE BOLLITO:
(gr.60 pesce, merluzzo o halibut o nasello o platessa +olio extrav gr.05 + aromi qb)

VERDURE AL FORNO:
(gr. 100 finocchi o cavolfiore gratinati con grana, olio gr.05)

GIOVEDI': **PASSATO DI VERDURA CON ORZO:**
(orzo gr.30 + passato di verdure di stagione gr.40, olio gr.05 + grana gr.05)

PROSCIUTTO COTTO S.P.:
(prosciutto cotto gr.40)

VERDURA CRUDA:
(carote grattugiate o pomodori gr. 50)

VENERDI': **RISOTTO CON ZUCCHINE O PISELLI O ZUCCA:**
(riso gr.40 + zucca o piselli gr.40, brodo vegetale q.b. + grana gr.05, olio extrav.gr.05)

PESCE LESSO:
(merluzzo o halibut o platessa gr.60, erbe aromatiche q.b. + olio gr.05)

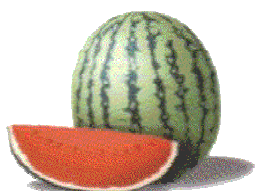
VERDURA COTTA:
(cavolfiore o zucchine gr. 100 + olio gr.05)



PRANZO SECONDA SETTIMANA



- LUNEDI':** **PASTA ALL'OLIO:**
(pasta gr.40 + olio extrav. gr. 05 + grana gr.05)
BISTECCHINE DI MANZO AI FERRI:
(bistecca di manzo cotta ai ferri e macinata gr.40, olio extrav. 05)
PURE' DI PATATE E COROTE:
(patate e carote gr. 100 + olio gr.05)
- MARTEDI':** **PASTINA IN BRODO VEGETALE:**
(pasta gr.30 + brodo vegetale, olio extrav gr.05, grana padano gr. 05)
PESCE AL VAPORE:
(halibut o merluzzo o nasello gr.60 + olio gr.05)
PURE' DI PATATE E ZUCCHINE:
(patate e zucchine lessate gr.100 olio extrav gr.05)
- MERCOLEDI':** **SPEZZATINO DI VITELLONE CON POLENTA:**
(vitellone magro gr.40, salsa di pomodoro qb + olio gr.05 e erbe aromatiche qb.)
POLENTA:
(farina di mais gr.30 + acqua e latte qb)
PATATE:
(gr.60 patate lessate + olio gr.05)
- GIOVEDI':** **RISOTTO CON VERDURE:**
(riso gr.50 + verdure miste cotte gr.40 + brodo vegetale qb +olio gr. 05 + grana gr.05)
POLPETTINE DI SPINACI E RICOTTA:
(spinaci gr. 30 + ricotta gr. 20 + grana gr. 05)
VERDURE CRUDE:
(alternando sulla base della disponibilità stagionale tra pomodoro, insalata, radicchio, carote nella quantità di gr. 50)
- VENERDI':** **PASTA CON RAGÙ DI PESCE:**
(pasta gr.40 +ragù di pesce fresco, salsa di pomodoro, olio gr.05, grana gr. 05, aromi qb)
VERDURA COTTA:
(carote, finocchio o zucchine gr. 100 + olio gr.05)



PRANZO TERZA SETTIMANA:

LUNEDI': **PASSATO DI VERDURA CON PASTA:**
(pasta gr.40 + verdure miste cotte e frullate, olio extrav.gr.05 + grana gr.05)
PROSCIUTTO COTTO S.P.:
(prosciutto gr.40)
VERDURA DI STAGIONE:
(patate o carote o altre gr. 60 + olio gr.05)

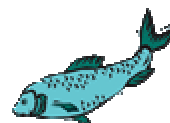


MARTEDI': **PASTA AL POMODORO:**
(pasta gr.50 + salsa di pomodoro, basilico qb + olio gr.05, grana gr.05)
FESA DI TACCHINO AL FORNO:
(carne di tacchino gr.40 + erbe aromatiche, olio gr.05)
VERDURA COTTA DI STAGIONE:
(cavolfiori, carote, zucchine, finocchi gr.100 olio extrav gr.05)

MERCOLEDI': **CREMA DI SPINACI CON RISO:**
(riso gr.30 + spinaci cotti passati +olio gr.05 + grana gr.05)
FORMAGGIO:
(stracchino o casatella o caciotta gr.50)
PURE' DI PATATE:
(purea di patate gr.100 + latte qb.+ olio.gr.05, grana gr.05)

GIOVEDI': **RISOTTO DI PESCE:**
(riso gr.50 + ragù di pesce fresco gr.30, olio gr.05)
PATATE AL PREZZEMOLO E CAROTE LESSATE:
(patate e carote gr. 100 + olio gr.05, prezzemolo qb)

VENERDI': **MINISTRA IN BRODO DI CARNE:**
(pasta gr.30 + brodo di carne + grana gr.05)
POLPETTINE DI VITELLONE AL FORNO:
(bollito di vitellone magno gr. 50 + pane, latte, uova aromi qb, olio gr. 05)
VERDURA COTTA:
(fagiolini, carote, patate gr.100 olio extrav gr.05)



PRANZO QUARTA SETTIMANA:



LUNEDI':

PASTA AL POMDORO:

(pasta gr.50 + sugo di pomodoro, aromi qb., olio extrav.gr.05 + grana padano gr.05)

SVIZZERA DI VITELLONE:

(carne di vitellone gr.40 olio extrav.gr.05.)

PURE' DI PATATE:

(purè con patate gr. 100 + latte qb. olio gr.05, grana gr. 05)



MARTEDI':

MINISTRONE CON CEREALI E LEGUMI:

(orzo gr. 30 + verdure miste cotte e frullate, legumi, olio extrav gr.05, grana gr.05)

PETTO DI POLLO AL LIMONE:

(carne di pollo alla piastra gr.40, succo di limone qb., olio extrav.gr.05, grana gr. 05)

VERDURA COTTA AL FORNO:

(rondelle di carote al forno gr. 100)

MERCOLEDI':

GNOCCHI DI PATATE AL RAGÙ DI CARNE:

(gnocchi con ragù di carne gr. 100, patate + farina + uova qb. + carne di manzo + cipolla +carota + sedano + passata di pomodoro qb. olio gr.05, grana gr. 05)

VERDURA COTTA:

(finocchi e zucchine lessate gr.100)

GIOVEDI':

MINISTRA IN BRODO VEGETALE:

(pasta gr.40 + brodo vegetale qb + olio gr.05 + grana gr.05)

PROSCIUTTO COTTO S.P.:

(prosciutto gr.40)

PATATE AL PREZZEMOLO:

(patate gr. 60, olio gr.05, prezzemolo qb.)

VENERDI':

PASTA ALL'OLIO:

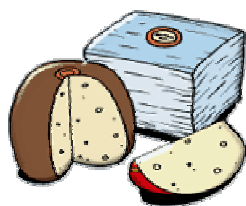
(pasta gr.40 + olio gr.05 + grana gr.05)

PESCE AL FORNO:

(gr. 60 pesce merluzzo o halibut o nasello o platessa, olio gr. 05, aromi qb. patate e carote)

VERDURA COTTA:

(piselli gr. 50 + cipolla e aromi qb., olio gr.05)



VARIANTI PER I MESI DI SETTEMBRE OTTOBRE MAGGIO GIUGNO

INSALATA DI RISO

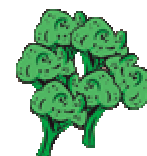
(riso gr. 50 + piselli + pomodoro gr. 30 + mozzarella a dadini gr. 30 + uovo sodo $\frac{1}{4}$ per bambino gr. 05)

LEGUMI:

(Legumi misti gr. 40, olio gr. 05)

VERDURA CRUDA:

(pomodoro o carote gr. 50)



PASTA CON MOZZARELLA E POMODORO:

(pasta gr. 50 + mozzarella a dadini gr. 50 + pomodoro gr. 30 + olio gr. 05)

VERDURA CRUDA MISTA:

(radicchio, carote, finocchio gr. 50)

GNOCCHETTI SARDI ALLA RICOTTA:

(pasta gr. 50 + ricotta fresca gr. 40 + latte qb. + grana gr. 05)

VERDURA CRUDA:

(pomodoro, radicchio, carote gr. 60 + olio gr. 05).



MERENDA:

La merenda come il pranzo, riveste la sua importanza nella formazione di quell'educazione alimentare che rimane l'obiettivo del progetto generale sul quale ruota l'attività del nido.

Gli alimenti che formano oggetto di questo momento della giornata, si alternano andando incontro alle esigenze ed alle consuetudini alimentari dei piccoli utenti.

Gli alimenti utilizzati sono:

- ❖ Latte intero con eventuale aggiunta d'orzo e nesquik
- ❖ Yogurt naturale e/o alla frutta
- ❖ Té deteinato con biscotti secchi
- ❖ Macedonia di frutta fresca
- ❖ frutta cotta
- ❖ Spremuta d'arancia
- ❖ Torta della cuoca allo yogurt
- ❖ Qualche volta pane e marmellata
- ❖ Pane fresco.



NOTE:

LA TABELLA DI CUI SOPRA

- Si limita a documentare la composizione dei menù giornalieri riportando le grammature ma non gli apporti in calorie e nutrienti;
- E' consegnata alle famiglie che, quindi, possono avere una concreta indicazione sul pasto serale per continuare un apporto equilibrato di nutrienti nell'alimentazione giornaliera del bambino.
- La frutta (mele, pere, aranci, mandarini, banane, pesche ...) e le verdure (fagiolini, carote, zucchine, finocchi ...) vengono somministrate secondo il criterio della maturazione stagionale e della disponibilità di mercato.
- Il sugo di pomodoro viene preparato con pomodoro fresco ed aggiunta d'aromi vegetali (basilico, carota, sedano) ed aggiunta, a cottura ultimata, di olio extravergine di oliva.
- Il pesce viene somministrato dopo lessatura (vapore) o cottura al forno.
- Le polpette vengono preparate con carne cruda, pressata e cotta al forno. Le svizzere di pollo vengono preparate con pollo intero disossato e aromatizzate. Le bistecche di pollo o di manzo vengono cotte alla piastra o ai ferri e successivamente tritate a seconda delle fasce di età.
- Le verdure crude vengono di massima somministrate grattugiate.
- Per prosciutto cotto s'intende coscia "senza polifosfati".

Il menù è stato appositamente studiato per i bambini d'età compresa tra i 9 - 15 mesi e tra i 15 - 36 mesi.

Il fabbisogno calorico in tale periodo d'età è compreso tra i 1000 – 1300 calorie così suddivise:

- 15% a colazione
- 40% a pranzo
- 15% a merenda
- 30% a cena

Si tratta di una tabella dietetica orientata sui modelli d'alimentazione mediterranea e basata su:

1. Riduzione in genere dell'apporto proteico
2. Maggiore impiego di proteine vegetali e legumi
3. Sostituzioni di carni rosse con quelle bianche e con pesce
4. Adeguato rapporto fra grassi animali e grassi vegetali
5. Aumento dell'apporto di fibre
6. Uso di olio extravergine di oliva
7. Introduzione del piatto unico che riunisce il primo ed il secondo piatto garantendo un apporto di nutrienti sia in glucidi che in proteine e grassi.

TABELLE DIETETICHE LATTANTI

Per i lattanti inferiori ai nove mesi la dieta è individuale e viene di volta in volta stabilita dal pediatra.

NOTE:

Diete particolari, individuali o collettive in caso di disturbi intestinali o allergie, saranno stabilite sempre dal pediatra.