



Menù settimanale e stagionale dei nidi comunali

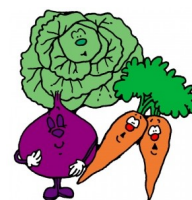


GIARDINO DELLE MERAVIGLIE









LA

MONGOLFIERA



AUTUNNO – INVERNO

ottobre – marzo

	1^settimana	2^settimana	3^settimana	4^settimana
<p>LUNEDI'</p>  <p>MERENDA</p>	<p>Risotto alla zucca (ott-dic) o agli spinaci (gen-mar) Uova strapazzate Carote gratinate</p> <p>Yogurt</p>	<p>Riso in brodo vegetale Bocconcini di parmigiano Insalata</p> <p>Centrifugato di frutta</p>	<p>Riso olio e parmigiano</p> <p>Polpette di bietole con ricotta</p> <p>Pane e olio</p>	<p>Minestra di sedano carote e patate con pastina bio</p> <p>Robiola</p> <p>Broccoli (ott-dic) o carciofi (gen-mar) Yogurt</p>
<p>MARTEDI'</p>  <p>MERENDA</p>	<p>Crema di verdure senza patate con lenticchie rosse decorticate Pizza margherita e bianca con farina 0 o 0+30% integrale bio Latte con biscotti o cereali</p>	<p>Tagliatelle artigianali o pasta al pomodoro con palline di carne di manzo</p> <p>Finocchi gratinati</p> <p>Yogurt</p>	<p>Pasta integrale bio o bianca con carote</p> <p>Petto di tacchino panato al forno</p> <p>Finocchi al forno</p> <p>Yogurt</p>	<p>Pasta con zucca</p> <p>Petto di tacchino panato al forno</p> <p>Insalata</p> <p>Latte con biscotti</p>
<p>MERCOLEDI'</p>  <p>MERENDA</p>	<p>Pasta integrale bio con piselli</p> <p>Ricotta</p> <p>Bietola bollita</p> <p>Centrifugato di frutta</p>	<p>Zuppa di legumi con pastina integrale bio Crocchette di miglio</p> <p>Carote e broccoli al vapore</p> <p>Latte e biscotti</p>	<p>Pasta al pomodoro</p> <p>Frittata di verdure al forno (carota, cipollotto, bietolina)</p> <p>Mele cotte</p>	<p>Polenta al pomodoro Polpette o polpettone di manzo in bianco o al pomodoro Finocchi gratinati</p> <p>Torta di carote e thé</p>
<p>GIOVEDI'</p>  <p>MERENDA</p>	<p>Gnocchi artigianali o pasta al pomodoro e basilico Petto di pollo al limone Insalata e finocchi</p> <p>Torta di carote e thé</p>	<p>Minestra di verdure senza patate Crocchette di patate con prosciutto cotto e formaggio</p> <p>Spinaci</p> <p>Torta di mele e thé</p>	<p>Passato di verdure con orzo Mozzarella con fermenti lattici Cicoria e bietola (ott-dic) o carciofi (gen-mar)</p> <p>Crostata di marmellata bio ricoperta e thé</p>	<p>Zuppa di lenticchie con riso Crocchette di patate e formaggio</p> <p>Purè di carote e verza</p> <p>Pane e olio</p>
<p>VENERDI'</p>  <p>MERENDA</p>	<p>Passato di verdura con pastina bio</p> <p>Filetti di merluzzo fresco in bianco (olio e limone) Cavolfiore e patate (½ porz.patate)</p> <p>Pane e olio</p>	<p>Passato di verdura con crostini Polpette di pesce fresco Cavolfiore e patate al vapore (½ porz.patate)</p> <p>Pane e marmellata bio</p>	<p>Crema di verdure Filetti di merluzzo fresco in bianco (olio e limone)</p> <p>Patate arrosto</p> <p>Frutta di stagione a pezzi o centrifugata</p>	<p>Pasta olio e parmigiano Filetti di merluzzo fresco panato al forno Spinaci Biscotti e thé</p> 



PRIMAVERA - ESTATE

aprile – settembre



1^settimana

2^settimana

3^settimana

4^settimana

<p>LUNEDI'</p>  <p>MERENDA</p>	<p>Risotto con carote Ricotta Finocchi in padella (apr) zucchine trifolate (mag-set) Frullato di frutta (no fragole)</p>	<p>Pasta integrale bio con zucchine Mozzarella con fermenti lattici Pomodoro in insalata Ciambellone e thè</p>	<p>Pasta integrale bio al pesto Ricotta Carciofi alla Giudia (apr-mag) o melanzane trifolate (giu-set) o zucchine (set) Frutta di stagione a pezzi (no fragole) o frullata</p>	<p>Riso al ragù di verdure miste di stagione Fagioli cannellini al pomodoro Insalata mista Frutta di stagione a pezzi (no fragole)</p>
<p>MARTEDI'</p>  <p>MERENDA</p>	<p>Farro caldo o freddo con zucchine, carote e olive Prosciutto crudo Melone (giu-set) Broccoletti al vapore (apr-mag) Yogurt</p>	<p>Risotto alla crema di asparagi (apr-giu) o spinaci (lug-set) Crocchette di miglio Insalata Pane e marmellata bio</p>	<p>Zuppa orzo e lenticchie Crocchette di miglio Carote e fagiolini trifolati Ciambellone al limone o variegato cacao e thè</p>	<p>Pasta alla pizzaiola Ricotta Insalata di patate, carote e fagiolini Pane e olio</p>
<p>MERCOLEDI'</p>  <p>MERENDA</p>	<p>Pasta fredda con pomodoro e basilico o calda in bianco Frittata di verdure al forno Insalatina mista Gelato fiordilatte</p>	<p>Pasta in bianco olio e parmigiano Polpette di manzo Spinaci (apr-set) o fagiolini (mag-giu) Centrifugato di frutta di stagione (no fragole)</p>	<p>Riso caldo o freddo con pomodorini e olive Petto di pollo al limone Carote e zucchine al vapore Gelato fiordilatte</p>	<p>Crema di verdure con crostini Bocconcini di pollo con verdure saltate Pomodori in insalata Yogurt</p>
<p>GIOVEDI'</p>  <p>MERENDA</p>	<p>Gnocchi artigianali o pasta pomodoro e basilico Petto di tacchino panato Bietola (apr) fagiolini (mag-giu) Pane e olio</p>	<p>Polenta al pomodoro e parmigiano Bocconcini di parmigiano Carote grattate Gelato fiordilatte</p>	<p>Gnocchi artigianali o pasta pomodoro e basilico Frittata con zucchine al forno Carote grattate Yogurt</p>	<p>Pasta in bianco olio e parmigiano Crocchette di miglio Carote gratinate Ciambellone e thè</p>
<p>VENERDI'</p>  <p>MERENDA</p>	<p>Pastina integrale bio in brodo vegetale Filetti di merluzzo fresco in bianco olio e limone Spinaci al vapore Muffins e thè</p>	<p>Crema di ceci Polpette di pesce fresco Insalata Pane e olio</p>	<p>Passato di verdura con minestra Filetti di merluzzo fresco panato Insalata mista Pane con marmellata bio</p>	<p>Passato vegetale con pastina integrale bio Filetti di merluzzo fresco in bianco (olio e limone) Asparagi al vapore (apr-mag) o bietola (giu-set) Gelato fiordilatte</p>



ELENCO PRODOTTI BIOLOGICI MENSE NIDI D'INFANZIA

- Uova
- Pomodori pelati
- Farina 00
- Yogurt alla frutta
- Latte fresco
- Olio extra vergine di oliva
- Orzo perlato
- Farro
- Omogeneizzati di carne (vitello, coniglio, agnello)
- Omogeneizzati di frutta (mela/banana, mela, pera, prugna)
- Succhi di frutta gusti diversi prima infanzia
- Biscotti prima infanzia 6 cereali
- Crema di cereali prima infanzia
- Marmellata gusti assortiti
- Miglio
- Cereali (riso soffiato, frumento integrale, germe di grano) per la prima infanzia
- Polenta di mais istantanea
- Lenticchia rossa decorticata
- Pasta integrale prima infanzia formati diversi
- Pastina da minestra integrale prima infanzia formati diversi
- Farina integrale



DIETE SPECIALI

Con riferimento all'art. 8 del vigente Regolamento Nidi e Sezione Primavera:

“Verranno accolte richieste di diete particolari e differenziate dovute sia a motivi di salute, debitamente certificati (con indicazione di diagnosi, tipo di dieta e durata), che a motivi etici e/o religiosi”

E' prevista inoltre, in caso di indisposizione gastrointestinale, una dieta leggera a semplice richiesta dei genitori o dell'educatrice

SOSTITUZIONI AL MENU' PER BAMBINI DI RELIGIONE DIVERSA E PER INTOLLERANZE ALIMENTARI

PER I BAMBINI DI RELIGIONE MUSULMANA

I salumi sono sostituiti con petto di pollo o tacchino o manzo o pesce o uova o formaggio.

PER I BAMBINI DI RELIGIONE BUDDISTA

Il manzo è sostituito con pollo o tacchino o pesce o uova o formaggio

PER I BAMBINI VEGETARIANI

Carne e pesce sono sostituiti con latte o uova o formaggio

PER I BAMBINI VEGANI

Gli alimenti di origine animale sono sostituiti da legumi

INTOLLERANZA AL LATTE E LATTICINI

Petto di pollo o tacchino o manzo o uova

INTOLLERANZA ALLE UOVA

Formaggi o salumi o petto di pollo o tacchino o manzo

INTOLLERANZA AL PESCE

Formaggi o salumi o petto di pollo o tacchino o manzo o uova

INTOLLERANZA AL GLUTINE

Pasti gluten-free

ALIMENTI PREVISTI IN CASI ECCEZIONALI

art. 8 del vigente Regolamento Nidi e Sezione Primavera:

“...Non può essere concessa l'introduzione dall'esterno di alcun alimento ad uso collettivo per l'insorgenza di tossinfezioni alimentari che potrebbero coinvolgere l'intera collettività infantile. Solo in casi eccezionali, come feste di Natale, di fine anno o compleanni, può essere concessa l'introduzione di alimenti semplici e adatti all'alimentazione dei/delle bambini/e, come semplici dolci (senza farciture, creme, panna, liquori, grassi, ecc), accompagnati da succhi di frutta sigillati, tali alimenti dovranno essere rigorosamente confezionati in strutture artigianali o industriali, per riuscire a risalire alla loro tracciabilità.

Il latte di proseguimento viene somministrato fino ad un anno di vita...”



MENU' PER I LATTANTINI



Premesso che, fino al compimento del dodicesimo mese di vita, viene adottato strettamente il menù indicato dal pediatra o dalla famiglia del bambino/a, si illustra quanto segue:

ACQUA: L'acqua somministrata è minerale in bottiglia di vetro.

FRUTTA: viene fornita tutti i giorni o in vasetto ma preferibilmente fresca frullata, a metà mattina come spuntino o alla fine del pasto.

DIETA LATTANTI 3-6 mesi

Latte materno o latte in polvere ricostruito (secondo le indicazioni del pediatra) e biscotti per l'infanzia.

SVEZZAMENTO

Lo svezzamento non è altro che una modifica lenta e graduale dell'alimentazione, che di solito inizia al quinto o sesto mese e termina al compimento del primo anno. Bisogna rispettare determinate tappe nell'introduzione dei nuovi cibi e man mano che il tempo passa, dovranno modificarsi anche i procedimenti di cottura e il modo di proporre i cibi ai bambini.

Dalla "pappa unica" (dove tutti i componenti sono mescolati insieme) si potrà passare ad alcuni cibi a pezzettini, fino ad arrivare al pasto a a più portate.

LE PRIME MINESTRE E IL BRODO VEGETALE

Il brodo vegetale si prepara utilizzando verdure fresche di stagione.

BRODO VEGETALE 5-6 mesi

Verdure fresche utilizzate: patate, carote, zucchine.

Il brodo si ottiene facendo bollire per circa 1 ora a fuoco lento le verdure, dopo averle ben lavate e tagliate a pezzi e messe in acqua non salata.

Si possono poi aggiungere crema di riso, mais e tapioca, avena, segale, abituando con gradualità il bambino alla consistenza, passando dai semolini ai fiocchi, alle paste.

- 4° mese: cereali privi di glutine (creme di riso)

- 5° mese: cereali privi di glutine (creme di riso, di mais, di tapioca)

- 6° mese: cereali con o senza glutine

FRUTTA: mela o pera in purè gr. 100 e dal 6° mese: mela, pera e banana gr. 100 in purea o omogeneizzato di frutta.

6° - 12° mese

Aumenta pian piano il fabbisogno in energia e nutrienti e vengono introdotte pastine con o senza glutine, pomodoro, carne e pesce, formaggi (ricotta di mucca, stracchino, ecc.) frutta fresca e altre varietà di verdure (sedano, lattuga o indivia o scarola, bietola, zucca).

Le cotture devono essere le più semplici possibili (a vapore).

Non deve essere usato il sale in cottura fino ad 1 anno di vita.

L'olio extra-vergine di oliva va aggiunto a fine cottura.

Il latte vaccino va usato dopo l'anno (in mancanza del latte materno, si consiglia latte artificiale con contenuto proteico non eccessivo, adeguato all'età): il latte vaccino infatti, ha un contenuto di ferro molto scarso ed inoltre, ha un'elevata concentrazione di proteine e sali (sodio, potassio e cloro), che possono determinare un sovraccarico per i reni ed il fegato.

Se il bambino è allergico o ha familiarità per intolleranze e malattie allergiche viene seguita la prescrizione pediatrica certificata.

TABELLA ALIMENTI NIDI D'INFANZIA

PIETANZE	SEMIDIVEZZI	DIVEZZI
	12 – 24 MESI	24 – 36 MESI
	grammi	grammi
PRIMI PIATTI		
PASTA O RISO	35/40	40/50
MINESTRE	20	30
CREMA DI VERDURE	20 pasta	20 pasta
	60 verdure	80 verdure
	30 patate	40 patate
CREMA DI LEGUMI	40 freschi	40 freschi
	15 secchi	15 secchi
	30 patate	40 patate
	60 verdure	80 verdure
GNOCCHI	80	100
POLENTA	40/50	50/60
TAGLIATELLE	50	60
SECONDI PIATTI		
CARNE	30/50	40/60
UOVA (60 gr.)	1	1
PROSCIUTTO	35/40	40
FORMAGGIO (parmigiano, robiola, ricotta, stracchino)	40	40
FORMAGGIO PER RIPIENI	10/20	10/20
PESCE	40/60	60/70
PIZZA MARGHERITA E BIANCA	120	130
CONTORNI		
PATATE	80	100
VERDURA CRUDA	30/50	30/50
VERDURA COTTA	70	100
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	8	10/20
FRUTTA FRESCA	100	100
PANE	15/20	20/30
MERENDA		
CROSTATA, GELATO, TORTA	40	50
YOGURT	125	125
LATTE CON BISCOTTI	200 + 2/3 BISCOTTI	200 + 2/3 BISCOTTI

ANNOTAZIONI AL MENU'

- La colazione di prima mattina, da consumare entro le ore 08.30, su richiesta scritta del genitore, prevede latte o thè con biscotti o cereali o yogurt.
- A metà mattina viene consumato uno spuntino di frutta di stagione con la porzione assegnata per il pasto del pranzo.
- Il pesce è fresco, locale e pescato. Solo in caso di scarsa pescosità o nel periodo di fermo biologico (da luglio a settembre), verrà sostituito con pesce congelato del tipo “platessa” al forno o “coda di rospo” al forno. (alla data odierna, maggio 2022, il pesce è solo congelato)
- Ai semidivezzi molto piccoli, nel giorno in cui è prevista la pizza, si propone l'alternativa di un formaggio morbido tipo ricotta, stracchino o robiola.
- Nel menù estivo, quando è prevista la ricotta, si propone anche un'alternativa come mozzarella o parmigiano.



Il vigente menù e relative integrazioni, è stato approvato e vidimato dal Servizio Igiene degli Alimenti e della nutrizione Asur Marche Area vasta n. 5, Dott.ssa Romina Fani, biologo U.O.C. SIAN e dal Direttore del Servizio Dott. Vincenzo Calvaresi.