

## **ALLEGATO 1 a) MENU**

### **Apporto calorico per il pasto del mezzogiorno**

Asilo nido

da 545 a 629 Cal (da 1364 a 1574 Cal totali)

### **Criteri per formulazione dei Menu per i bambini frequentanti l'asilo nido**

- articolare il menu su quattro settimane e proporre una diversa tipologia per almeno quattro volte nel corso dell'anno educativo, in modo da facilitare l'alternanza secondo stagionalità di frutta e verdura fresche, e stimolare maggiormente l'appetibilità e il gradimento con menù articolati in base alle stagioni;
- la tipologia di verdura e frutta (sempre fresca), deve sempre variare durante la settimana e deve sempre rispettare la stagionalità;
- inserimento della carne (privilegiando la carne bianca rispetto alla carne rossa) e del pesce di norma due volte la settimana, in alternanza a formaggi freschi, legumi e uova;
- inserimento di un "piatto unico" (es. polenta e brasato, pasta e legumi, pizzoccheri, lasagne con ragù o cannelloni con ricotta e spinaci) una volta la settimana.;
- alternare nel corso della settimana la pasta e il riso ad altri cereali come l'orzo, il farro, il mais ecc. Tutti i cereali andranno proposti anche nella versione integrale;
- non considerare le patate come "contorno di verdura", in quanto per la loro composizione in nutrienti sono sostituibili alla pasta e al pane;
- indicare nei singoli menu i prodotti proposti DOP. IGP, STG (specialità tradizionali garantite); a km 0 – filiera corta;

### **VERDURE**

Devono essere utilizzate 6 diverse tipologie di verdure e ortaggi nel corso di una settimana, alternando verdure crude a verdure cotte. Le verdure sono maggiormente gradite se variamente preparate e presentate: ad esempio insalata e carote, finocchi e carote, insalata e pomodori, zucchine, melanzane e peperoni al forno, bietole, zucchine, finocchi, cavolfiori, fagiolini lessati o al vapore, ecc.

I piselli sono legumi, pertanto non devono essere serviti al posto delle verdure.

### **DOLCI**

Previsti una sola volta al mese, per festeggiare tutti i compleanni dei bambini in un'unica giornata. Devono essere di tipo secco e preparati in giornata presso il centro cottura (es.: crostata con marmellata, torta di mele, torta allo yogurt, torta alle carote ecc.). Non è ammesso in nessun caso l'utilizzo di dolci preconfezionati (merendine e altro).