

Allegato n. 02

SPECIFICA TECNICA RELATIVA AI MENU' PER ASILO NIDO

MENU ASILI NIDO

DA 6 A 36 MESI

Fascia 6-12 mesi: alimentazione complementare

Secondo le indicazioni dell'OMS e del Ministero della Salute è raccomandato, ordinariamente, iniziare il divezzamento dopo il 6° mese in quanto in questa fase il latte materno (o di formula) da solo non è più sufficiente a soddisfare il crescente fabbisogno nutrizionale per cui l'alimentazione va integrata con cibi complementari idonei.

I fabbisogni nutritivi, lo sviluppo neuromotorio e dei sistemi metabolici del lattante sono specifici per ogni bambino e rendono pertanto più flessibile l'avvio e le modalità dell'alimentazione complementare rispetto alle raccomandazioni di salute pubblica che non si possono applicare indistintamente ad ogni singolo lattante.

Il pediatra ha un ruolo fondamentale nella personalizzazione delle indicazioni relativamente ai tempi e alle modalità di introduzione dei diversi alimenti.

Per quanto riguarda l'introduzione del latte vaccino, essa va posticipata almeno fino al dodicesimo mese di vita compiuto, sia per l'eccessivo carico proteico - quasi 4 volte più elevato rispetto al latte materno – sia per lo scarso apporto di ferro.

E' consigliabile utilizzare alimenti approvati dal Ministero della Salute, in quanto sono ottenuti partendo da ingredienti nei quali la presenza di residui e contaminanti come fitofarmaci, micotossine, metalli, ecc. è sensibilmente ridotta rispetto ai valori ammessi negli alimenti non destinati specificatamente alla prima infanzia. In ogni caso anche in questi prodotti, è opportuno valutare le caratteristiche nutrizionali riportate sulla etichetta.

ESEMPIO SCHEMA SETTIMANALE PRIMA PAPP

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI	VENERDI'
Crema di cereali 20 g	Crema di cereali 20 g	Crema di cereali 20 g	Crema di cereali 20 g	Crema di cereali 20 g
Lenticchie decorticate secche 10 g	Carne 15 g (omogeneizzato gr. 40 o liofilizzato gr. 5)	Pesce 20 g (omogeneizzato gr. 40 o liofilizzato gr. 5)	Parmigiano Reggiano o Grana Padano** 10 g	Uovo 25 g (½ uovo)
Verdure 30 g	Verdure 30 g	Verdure 30 g	Verdure 30 g	Verdure 30 g
Frutta 40 g	Frutta 40 g	Frutta 40 g	Frutta 40 g	Frutta 40 g
Olio EVO***	Olio EVO***	Olio EVO***	Olio EVO***	Olio EVO***

5 g	5 g	5 g	5 g	5 g
-----	-----	-----	-----	-----

** In alternativa Formaggio Fresco (20 g) oppure Ricotta (30g)

*** EVO : Olio Extravergine di Oliva

ASILO NIDO /LATTANTI
(6 mesi a 12 mesi)

ALIMENTI	QUANTITA' CONSIGLIATA	FREQUENZE DI CONSUMO
Pasta, riso, ecc	20-25 g (dimezzare per brodi)	1 volta al giorno
Verdure di stagione	30-60 gr verdura da cuocere	1 volta al giorno
Frutta fresca di stagione	35-40 g	2 volte al giorno
Legumi	25 g freschi o 10 g secchi	1 volta a settimana
Yogurt	60 g	1 volta a settimana
Formaggio	25 g fresco o 10 g altri	1 volta a settimana
Pesce	20-30 g	1-2 volte a settimana
Carne (tagli magri e carne bianca)	15-25 g	1-2 volte a settimana
Olio	5 g	1 volta al giorno
Uova	25-50 (1/2 uovo a 6 mesi e 1 uovo intero a 12)	1 volta a settimana

DOPO LA PRIMA PAPP

Dopo la prima pappa aumenta ulteriormente la varietà e la quantità di alimenti e possono essere previsti tre pasti al giorno con due merende. Si cominciano a somministrare alimenti a pezzetti e non solo creme per educare il bambino alla deglutizione e successivamente alla masticazione, affiancando alla carne e al pesce le verdure tagliate a piccoli pezzetti. Per facilitare l'elaborazione di un menu si riporta uno schema esemplificativo su due settimane che alterna le diverse tipologie di alimenti anche allo scopo di favorire una maggiore varietà tra questi con le relative grammature che sono da intendersi al crudo e al netto scarti. Le grammature indicate si riferiscono agli ingredienti principali delle ricette, gli ingredienti minori possono essere aggiunti secondo necessità.

Menu 13 /36 mesi

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
1^ SETTIMANA				
Piatto asciutto con cereali 25 g (riso)	Piatto asciutto con cereali 25 g (orzo)	Piatto in brodo con cereali 25 g (pastina)	Piatto asciutto con cereali 25 g (mais)	Piatto asciutto con cereali 25 g (pasta di semola)
Legumi secchi* 15 g	Formaggio fresco** 20 g	Pesce 30 g	Carne 30 g	Uovo 25 g (½ uovo)
Verdure 30 g	Verdure 30 g	Verdure 30 g	Verdure 30 g	Verdure 30 g
Frutta 80 g	Frutta 80 g	Frutta 80 g	Frutta 80 g	Frutta 80 g
Olio EVO*** 10 g	Olio EVO*** 10 g	Olio EVO*** 10 g	Olio EVO*** 10 g	Olio EVO*** 10 g
2^ SETTIMANA				
Piatto asciutto con cereali 25 g (farro)	Piatto in brodo con cereali 25 g e verdure	Piatto asciutto con cereali 25 g (miglio)	Piatto asciutto con cereali 25 g (riso)	Piatto a base di patate 100 g
Ricotta** 30 g	Pesce 30 g	Uovo 25 g (½ uovo)	Legumi secchi* 15 g	Pollame 30 g
Verdure 30 g	Verdure 30 g	Verdure 30 g	Verdure 30 g	Verdure 30 g
Frutta 80 g	Frutta 80 g	Frutta 80 g	Frutta 80 g	Frutta 80 g
Olio EVO*** 10 g	Olio EVO*** 10 g	Olio EVO*** 10 g	Olio EVO*** 10 g	Olio EVO*** 10 g

* I legumi secchi (15 grammi) sono sostituibili con 40 g di legumi freschi o surgelati

** In alternativa Parmigiano Reggiano o Grana Padano (10g).

*** EVO : Olio Extravergine di Oliva

Menù nidi PRIMAVERA - ESTATE

Settimana	<i>LUNEDÌ'</i>	<i>MARTEDÌ'</i>	<i>MERCOLEDÌ'</i>	<i>GIOVEDÌ'</i>	<i>VENERDÌ'</i>
-----------	----------------	-----------------	-------------------	-----------------	-----------------

1	Farfalle al pomodoro (1,7,9) Frittata al forno (3,7) Spinaci al forno (7) Merenda Tè e biscotti (1,3,7)	Brodo vegetale con stelline (1,7,9) Polpette di pollo (1,7) Carote julienne (12) Merenda Frutta	Risotto con zucchine (7) Caprese: pomodoro, mozzarella, basilico (7) Merenda Latte e biscotti (1,3,7)	Fusilli al pesto (1,7) Bocconcini di tacchino alle erbe (1,12) Insalata mista (12) Merenda Pane olio (1)	Mezze penne al pomodoro e ricotta (1,7) Filetto di platessa al forno (1,4) Patate lessate (12) Merenda Yogurt (7)
Settimana	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
2	Passato di verdura con pastina (semmini) (1,7,9) Pizza margherita (1,7) Merenda Pane e marmellata (1)	Farfalle ai peperoni (1,7) Hamburger di tacchino (1,7) Zucchine al forno (7) Merenda Latte e biscotti (1,3,7,)	Fusilli al ragù (1,7,9,12) Scaglie di Parmigiano R.* (7) Patate al forno Merenda Yogurt (7)	Riso con verdure (7,9) Tortino di ricotta e zucchine (3,7) Pomodori (12) Merenda Tè e biscotti (1,3,7,)	Mezze penne al pomodoro (1,7,9) Crocchette di pesce (1,3,4,7) Carote julienne (12) Merenda Frutta
Settimana	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
3	Risotto alla parmigiana (7) Frittata di verdure (3,7) Spinaci al forno (7) Merenda Tè e biscotti (1,3,7)	Fusilli e ceci (1,7) Arrosto di tacchino al limone (9) Pomodori (12) Merenda pane e olio (1)	Farfalle al pesto (1,7) Filetto di halibut al forno (1,4) Insalata (12) Merenda Ciambella (1,3,7,)	Mezze penne aglio e olio (1,7) Cosce di pollo al rosmarino (12) carote julienne (12) Merenda Frutta	Brodo vegetale con pastina (stelline) (1,7,9) Torta di patate (1,3,7) Fagiolini (12) Merenda Yogurt (7)
Settimana	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
4	Gnocchetti sardi e fagioli (1,7,9) Scaglie di Parmigiano R. (7) Zucchine al forno (7) Merenda Pane olio (1)	Pastina (grattini) in brodo di carne (1,7) Bollito di vitellone (9) Carote julienne (12) Merenda Yogurt (7)	Risotto al pomodoro (1,7,9) Bocconcini di pollo alle erbe (1,12) Pomodori (12) Merenda latte e biscotti (1,3,7)	Mezze penne al burro (1,7) Crocchette di legumi (1,3,7) Insalata (12) Merenda Focaccia (1)	Pipe rigate ai piselli (1,7,9) Insalata di pesce (4) Patate lessate (12) Merenda Frutta

- le porzioni vengono dimezzate perché associati a piatti “unici”

LEGENDA ALLERGENI

1.Cereali contenenti glutine (grano, orzo, segale, avena, farro, kamut o i loro ceppi ibridati) 2.Crostacei e derivati 3.Uova e derivati 4.Pesce e derivati 5.Arachidi e derivati 6.Soia e derivati	7.Latte e derivati 8.Frutta con guscio (mandorle, nocciole, noci, anacardi, pistacchi) 9.Sedano e derivati 10.Senape e derivati 11.Sesamo e derivati	12.Anidride solforosa e solfiti in concentrazione superiore a 10 mg/kg o mg/l 13.Lupini e derivati 14.Molluschi e derivati
--	--	--

Menù nidi
AUTUNNO - INVERNO

Settimana	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
1	Pipe rigate al burro (7) Trito di vitellone in umido (9,12) Piselli in umido (9) Merenda tè e biscotti (1,3,7)	Mezze penne al pomodoro (1,7,9) Ricotta e mozzarella (7) Patate al forno Merenda Frutta	Farfalle con ricotta e spinaci (1,7) Filetto di merluzzo al forno (1,4) Insalata (12) Merenda Latte e biscotti (1,3,7)	Risotto alla parmigiana (7) Cosce di pollo agli aromi (12) Carote julienne (12) Merenda Pane e marmellata (1)	Brodo vegetale con pastina (semini) (1,7,9) Polpettone di ricotta e spinaci (1,3,7) Finocchi (12) Merenda Yogurt (7)
2	Penne olio e grana (1,7,9) Arrosti di tacchino (9) Spinaci al burro (7) Merenda Pane e olio (1)	Passato di verdura con stelline (1,7,9) Hamburger vitellone (1,7) Verza (12) Merenda Yogurt (7)	Risotto alla zucca (7) Crocchette con patate, carote e piselli (3,7) Fagiolini (12) Merenda Focaccia (1)	Pipe rigate alla pizzaiola (1,7,9) frittata al forno (3,7) Finocchi gratinati (7) Merenda Latte e biscotti (1,3,7)	Mezze penne ai ceci (1,7) Filetto di platessa al forno (1,4) Insalata (12) Merenda frutta
3	Pastina in brodo di carne (stelline) (1,7) Bollito di vitellone (9) Verza (12) Merenda Tè e biscotti (1,3,7)	Mezze penne al pomodoro (1,7,9) Crocchette di legumi (1,3,7) Finocchi (12) Merenda Frutta	Gnocchetti sardi e fagioli (1,7,9) Parmigiano R. (7) Carote trifolate (7) Merenda Ciambella (1,3,7)	Farfalle ricotta e zucca (1,7) Bocconcini di pollo alle erbe (1,12) Purè (7) Merenda pane e marmellata (1)	Riso parmigiana (7) Filetto di halibut al forno (1,4) Insalata (12) Merenda Yogurt (7)
Settimana	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'

*le porzioni vengono dimezzate perché associati a piatti "unici"

LEGENDA ALLERGENI

1.Cereali contenenti glutine (grano, orzo, segale, avena, farro, kamut o i loro ceppi ibridati) 2.Crostacei e derivati 3.Uova e derivati 4.Pesce e derivati 5.Arachidi e derivati 6.Soja e derivati	7.Latte e derivati 8.Frutta con guscio (mandorle, nocciole, noci, anacardi, pistacchi) 9.Sedano e derivati 10.Senape e derivati 11.Sesamo e derivati	12.Anidride solforosa e solfiti in concentrazione superiore a 10 mg/kg o mg/l 13.Lupini e derivati 14.Molluschi e derivati
--	--	--

