



## Menù settimanale e stagionale dei nidi comunali



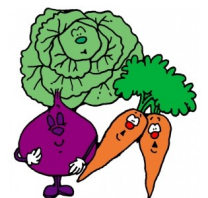
# GIARDINO DELLE MERAVIGLIE



# LA



# MONGOLFIERA



# AUTUNNO – INVERNO

## ottobre – marzo

1^settimana

2^settimana

3^settimana

4^settimana

**LUNEDI'**



MERENDA

Risotto alla zucca (ott-dic) o agli spinaci (gen-mar)  
Uova strapazzate  
Carote gratinate

Yogurt

Riso in brodo vegetale  
Bocconcini di parmigiano  
Insalata

Centrifugato di frutta

Riso olio e parmigiano

Polpette di bietole con ricotta

Pane e olio

Minestra di sedano carote e patate con pastina bio

Robiola

Broccoli (ott-dic) o carciofi (gen-mar)  
Yogurt

**MARTEDI'**



MERENDA

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

Tagliatelle artigianali o pasta al pomodoro con palline di carne di manzo  
Finocchi gratinati

Yogurt

Pasta integrale bio o bianca con carote

Petto di tacchino panato al forno

Finocchi al forno

Yogurt

Pasta con zucca

Petto di tacchino panato al forno

Insalata

Latte con biscotti

**MERCOLEDI'**



MERENDA

Pasta integrale bio con piselli  
Ricotta  
Bietola bollita  
Centrifugato di frutta

Zuppa di legumi con pastina integrale bio  
Crocchette di miglio  
Carote e broccoli al vapore

Latte e biscotti

Pasta al pomodoro

Frittata di verdure al forno (carota, cipollotto, bietolina)

Mele cotte

Polenta al pomodoro  
Polpette o polpettone di manzo in bianco o al pomodoro  
Finocchi gratinati

Torta di carote e thé

**GIOVEDI'**



MERENDA

Gnocchi artigianali o pasta al pomodoro e basilico  
Petto di pollo al limone  
Insalata e finocchi  
Torta di carote e thé

Minestra di verdure senza patate  
Crocchette di patate con prosciutto cotto e formaggio

Spinaci

Torta di mele e thé

Passato di verdure con orzo  
Mozzarella con fermenti lattici  
Cicoria e bietola (ott-dic) o carciofi (gen-mar)

Crostata di marmellata bio ricoperta e thé

Zuppa di lenticchie con riso  
Crocchette di patate e formaggio

Purè di carote e verza

Pane e olio

**VENERDI'**



MERENDA

Passato di verdura con pastina bio  
Filetti di merluzzo fresco in bianco (olio e limone)  
Cavolfiore e patate (½ porz. patate)  
Pane e olio

Passato di verdura con crostini  
Polpette di pesce fresco  
Cavolfiore e patate al vapore (½ porz. patate)

Pane e marmellata bio

Crema di verdure  
Filetti di merluzzo fresco in bianco (olio e limone)

Patate arrosto

Frutta di stagione a pezzi o centrifugata

Pasta olio e parmigiano  
Filetti di merluzzo fresco panato al forno  
Spinaci  
Biscotti e thé



# PRIMAVERA - ESTATE

## aprile – settembre



1^settimana

2^settimana

3^settimana

4^settimana

	1^settimana	2^settimana	3^settimana	4^settimana
<b>LUNEDI'</b>   <b>MERENDA</b>	Risotto con carote  Ricotta  Finocchi in padella (apr) zucchine trifolate (mag-set)  Frullato di frutta (no fragole)	Pasta integrale bio con zucchine  Mozzarella con fermenti lattici Pomodoro in insalata  Ciambellone e thè	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	Riso al ragù di verdure miste di stagione Fagioli cannellini al pomodoro Insalata mista  Frutta di stagione a pezzi (no fragole)
<b>MARTEDI'</b>   <b>MERENDA</b>	Farro caldo o freddo con zucchine, carote e olive Prosciutto crudo  Melone (giu-set) Broccoletti al vapore (apr-mag) Yogurt	Risotto alla crema di asparagi (apr-giu) o spinaci (lug-set) Crocchette di miglio  Insalata  Pane e marmellata bio	Zuppa orzo e lenticchie Crocchette di miglio Carote e fagiolini trifolati  Ciambellone al limone o variegato cacao e thè	Pasta alla pizzaiola  Ricotta  Insalata di patate, carote e fagiolini  Pane e olio
<b>MERCOLEDI'</b>   <b>MERENDA</b>	Pasta fredda con pomodoro e basilico o calda in bianco Frittata di verdure al forno Insalatina mista Gelato fiordilatte	Pasta in bianco olio e parmigiano  Polpette di manzo Spinaci (apr-set) o fagiolini (mag-giu) Centrifugato di frutta di stagione (no fragole)	Riso caldo o freddo con pomodorini e olive Petto di pollo al limone Carote e zucchine al vapore Gelato fiordilatte	Crema di verdure con crostini  Bocconcini di pollo con verdure saltate  Pomodori in insalata  Yogurt
<b>GIOVEDI'</b>   <b>MERENDA</b>	Gnocchi artigianali o pasta pomodoro e basilico Petto di tacchino panato  Bietola (apr) fagiolini (mag-giu) Pane e olio	Polenta al pomodoro e parmigiano Bocconcini di parmigiano  Carote grattate  Gelato fiordilatte	Gnocchi artigianali o pasta pomodoro e basilico  Frittata con zucchine al forno Carote grattate Yogurt	Pasta in bianco olio e parmigiano  Crocchette di miglio Carote gratinate  Ciambellone e thè
<b>VENERDI'</b>   <b>MERENDA</b>	Pastina integrale bio in brodo vegetale Filetti di merluzzo fresco in bianco olio e limone Spinaci al vapore  Muffins e thè	Crema di ceci Polpette di pesce fresco  Insalata  Pane e olio	Passato di verdura con minestra Filetti di merluzzo fresco panato  Insalata mista  Pane con marmellata bio	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



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