



Comune di Bologna



Scuola  
è Bologna

**Area Educazione Istruzione e Nuove Generazioni**

## PRODUZIONE PASTI NIDI D'INFANZIA COMUNALI ALCUNE INDICAZIONI PRATICHE

La ristorazione scolastica deve essere un modello educativo sia sul piano nutrizionale che sul piano psico-affettivo ed ambientale in cui il pasto collettivo risponda sia al bisogno di nutrirsi, ma anche al bisogno di convivialità e di comunicazione, sviluppando con il cibo un rapporto positivo.

Il momento del pasto, se vissuto in modo consapevole può essere un momento forte di educazione alimentare.

Le tabelle dietetiche del Nido, sono costituite dal menu invernale (ottobre-aprile) ed estivo (maggio-settembre), il menu si articola su 5 settimane.

Il menu di base viene generalmente ampliato, attraverso proposte di ricette equivalenti dal punto di vista calorico-nutrizionale, che tengono conto anche della tradizione e della stagionalità.

## STAGIONALITA' DI FRUTTA E VERDURA

STAGIONE	ORTAGGI	FRUTTA
INVERNO	patate, bietole, cavolfiori, radicchi rosso, cicoria, carciofi, finocchi, carote, spinaci, cavoli, broccoli, lattughe, indivie ricce, indivie scarole, funghi	mele golden, mele stark, mele imperatore, pere kaiser, pere abate, pere decana, arance tarocco, arance da spremuta, mandarini, kiwi, clementine, miyagawa
PRIMAVERA	finocchi, ravanelli, spinaci, carciofi, lattughe cappucci, lattughe romane, bietole, radicchi da taglio, lattughe frastagliate, zucchine, fagiolini, piselli, patate, carote, asparagi.	mele golden, mele stark, pere conference, pere abate, arance sanguinello, fragole, ciliege
ESTATE	meloni, anguria, patate, radicchi da taglio, fagiolini, zucchine, pomodori, melanzane, bietole, peperoni, fagioli, carote, lattughe cappucci, lattughe romane, finocchi, cetrioli	pesca noce, , albicocche, susine, pere guyot, pere william, uve, frutti di bosco, fichi
AUTUNNO	patate, pomodori, peperoni, cicoria, spinaci, zucchine, cavoli verza, cavolfiori, cipolle, sedani, finocchi, lattughe cappuccine, lattughe romane, cavoli cappucci, cavoli broccoli, cardi, bietole, carciofi, funghi	castagne, uve, cachi, pere william, pere guyot, mele golden, mele stark, mele imperatore, arance naveline, clementine

## COEFFICIENTI DI SCARTO DELLA VERDURA E FRUTTA

VERDURA	SCARTO	FRUTTA	SCARTO
Bietola	20%	Albicocche	10%
Broccoli	30%	Anuria	50%
Carote	15%	Ananas	50%
Cavolfiore	35%	Arance	25%
Cipolle	20%	Banane	35%
Finocchi	40%	Kiwi	20%
Lattuca / radicchio	25%	Limoni	45%
Patate	17%	Clementine /Mandarini	25%
Pomodori	5%	Mele	20%
sedano	45%	Melone	45%
Zucchine	12%	Pere	15%
Zucca gialla	20%	Miyagawa	25%
Melanzana	8%	Pesche	10%
Basilico	20%	Susine	10%
Prezzemolo	20%	Albicocche	10%

## COEFFICIENTI DI SCARTO CARNE

CARNE	SCARTO
Carne bovina fresca	0%
Petto di pollo	10%
Pollo cosce/anche	30%
Petto di tacchino	10%
Caciotta	10%
Parmigiano reggiano	10%
Formaggio asiago	10%
Lombo di maiale	10%

**TABELLA VITA COMMERCIALE E VITA RESIDUA IN % DEI PRODOTTI ALIMENTARI DI ORIGINE ANIMALE**

TIPOLOGIA	VITA COMMERCIALE	DATA ULTIMA ACCETTAZIONE
Latte intero fresco Bio	6 giorni	3 giorni
Latte Accadì UHT	120 giorni	60 giorni
Yogurt bianco intero bio	28 giorni	14 giorni
Yogurt bianco magro Bio	28 giorni	14 giorni
Yogurt alla frutta bio	47 giorni	23 giorni
Yogurt intero dolce cremoso	28 giorni	14 giorni
Yogurt biologico frutta	28 giorni	14 giorni
Burro	90 giorni	45 giorni
Robiola	25 giorni	12 giorni
Caciotta	26 giorni	13 giorni
Mozzarella	21 giorni	10 giorni
Parmigiano reggiano	180 giorni	90 giorni
Ricotta	32 giorni	16 giorni
Stracchino bio	21 giorni	10 giorni
Formaggio asiago	90 giorni	45 giorni
Squacquerone	17 giorni	8 giorni
Anche/cosce di pollo bio	10 giorni	5 giorni
Petto di pollo bio	10 giorni	5 giorni
Petto di tacchino bio	19 giorni	9 giorni
Filone di maiale	30 giorni	15 giorni
Agnello posteriore	30 giorni	15 giorni
Polpa di bovino	30 giorni	15 giorni
Prosciutto cotto Bio	150 giorni	75 giorni
Prosciutto crudo a fette	120 giorni	60 giorni
Uova pastorizzate	30 giorni	15 giorni

**SURGELATI**

TIPOLOGIA	VITA COMMERCIALE	DATA ULTIMA ACCETTAZIONE
Filetti di Halibut	24 mesi	12 mesi
Filetti di platessa	18 mesi	9 mesi
Merluzzo	24 mesi	12 mesi
Petto di pollo fette	18 mesi	9 mesi
Petto di tacchino fette	18 mesi	9 mesi
Fagiolini	20 mesi	10 mesi
Piselli	24 mesi	12 mesi
Spinaci	24 mesi	12 mesi

## APPROVVIGIONAMENTO

L'operatore addetto elabora gli ordini in base alle medie presenze indicando:

- il numero dei bambini e degli adulti
- il numero diete per motivi religiosi
- alimenti occorrenti per diete speciali

## RICEVIMENTO

Al Nido è presente un elenco dei prodotti alimentari aggiudicati nonché la vita commerciale e residua. Quantità e qualità delle merci devono essere conformi (marche e confezioni) all'elenco prodotti aggiudicati e alla bolla di consegna.

Per i prodotti refrigerati e da conservare nel congelatore il monitoraggio viene eseguito subito dopo il ricevimento

Alla consegna occorre verificare la temperatura degli alimenti indicati nella tabella del monitoraggio temperature di consegna

Si Controlla:

- la qualità
- le caratteristiche organolettiche
- le caratteristiche delle confezioni
- l'etichettatura: denominazione prodotto, produttore scadenza, vita commerciale e rispetto della % di vita residua dell'alimento, per gli alimenti freschi e per i prodotti confezionati.
- corrispondenza merce consegnata e bolla di consegna

In caso di non conformità l'operatore telefona alle referenti dell'U.O. Nutrizione Controllo Pasto Nidi d'infanzia, al fornitore e a seguito delle informazioni ricevute può: restituire la merce, eliminarla, o collocarla in attesa della restituzione

## STOCCAGGIO

### Stoccaggio in dispensa:

l'operatore al momento dello stoccaggio esegue un controllo sui prodotti in giacenza in relazione a:

- scadenza
- stato di conservazione
- collocazione
- integrità delle confezioni

### Stoccaggio in frigorifero:

lo stoccaggio dei prodotti freschi quali: carne, formaggi, uova, dopo i controlli, deve essere effettuato subito dopo la consegna in frigorifero la cui temperatura di conservazione deve essere da 0 a +4°.

lo stoccaggio dei prodotti ortofrutticoli, dopo i controlli, deve essere effettuato in frigorifero a temperatura la cui temperatura di conservazione deve essere da da 4 a +8°.

### Nota per gli operatori

qualora il Nido sia dotato di un frigorifero ad una sola cella, la temperatura di conservazione dovrà essere (0 + 4°)

### Stoccaggio nel congelatore:

gli alimenti vengono stoccati nel congelatore subito dopo la consegna e vengono mantenuti separati per tipologia e nelle confezioni originali.

La temperatura deve essere inferiore o uguale a -18°

## PREPARAZIONE PASTI

Gli alimenti devono essere manipolati secondo ricetta, gli ingredienti devono essere rispettati nelle tipologie e grammature.

I pesi indicati in tabella, si riferiscono ad alimenti crudi e al netto degli scarti.

Il manuale di cucine deve essere consultato per tutte le preparazioni.

Le preparazioni dei cibi vanno approntate la mattina stessa, nel rispetto del menu della giornata e nel minor tempo possibile max 2 ore.

### CONDIMENTI E GRASSI

**SALE:** non aggiungere mai il sale nei cibi durante il primo anno di vita del bambino; comunque negli anni successivi va usato con cautela.

**OLIO:** per condire a freddo usare l'olio extra vergine d'oliva e per la preparazione della pizza e delle torte salate.

**BURRO:** viene utilizzato, sempre in piccole quantità e al crudo, per la preparazione del purè, della besciamella e per condire il riso e la pasta in bianco.

Per la preparazione delle torte dolci utilizzare l'olio di semi di mais. Tale olio va usato anche per l'ungitura delle teglie.

### ZUCCHERI ED AMIDI

**ZUCCHERO E MIELE:** vanno utilizzati rispettando le grammature previste dalle ricette.

Il MIELE non può essere somministrato ai bambini sotto l'anno d'età

**IL RISO:** va preventivamente pulito, prima di essere sottoposto a cottura. Stendere la quantità di riso che serve su un piano di lavoro e pulirlo da eventuali impurità.

**PANE:** il pane che viene proposto al bambino è del formato crocetta per il pranzo e formato panino nelle preparazioni della Merenda pomeridiana.

### CARNI E PESCE

Le carni che vengono proposte sono:

CARNE BOVINA FRESCA , POLLO (petto, cosce, anche), TACCHINO (petto), LOMBO DI MAIALE.

PESCE: le tipologie che vengono utilizzate al nido sono:

HALIBUT, PLATESSA E MERLUZZO.

### FORMAGGI

Quando il formaggio viene abbinato alle "patate crostate al formaggio" occorre diminuire la quantità di formaggio, previsto come secondo piatto, di 10 gr.

### VERDURA E FRUTTA

Il **lavaggio** delle verdure e della frutta va fatto prima con l'acqua corrente, poi si lasciano in ammollo nell'acqua più volte, finché l'acqua non risulti pulita, questo per allontanare residui di terra, particelle atmosferiche inquinanti ed eventuali residui di fitofarmaci.

Le verdure vanno cotte a vapore, oppure in poca acqua e coperte, per mantenere così le vitamine e i sali minerali delle stesse.

**Odori** : per le preparazioni, qualora nella ricetta venga indicato il termine odori, devono essere utilizzati carota e cipolla. La dicitura **quanto basta** vuol dire che la quantità di tali odori , erbe aromatiche, espressa in grammi non deve superare i 5 gr..

Le erbe aromatiche (aglio, rosmarino e salvia) possono essere utilizzate per insaporire soprattutto le carni e i pesci. La preparazione di tale miscela di erbe comunque va fatta sempre al momento del bisogno seguendo le indicazioni della ricetta..

Il prezzemolo deve essere utilizzato sempre crudo.

I **legumi secchi**: FAGIOLI, CECI, vanno messi a bagno, la sera precedente la preparazione, in contenitori separati; ovviamente l'acqua d'ammollo va sostituita con acqua pulita che serve per la preparazione dei passati di legumi.

Per la preparazione dell' ORZO PERLATO, del FARRO e delle LENTICCHIE vanno seguite le indicazioni riportate in etichetta.

### **Scongelamento**

I pesci surgelati e le carni bianche da dieta congelate non hanno bisogno di essere scongelati, in quanto sono di piccola pezzatura ma vanno direttamente cottura.

## **LA COTTURA**

### **Sono da prediligere le cotture semplici e sane quali al vapore o al forno.**

La cottura al forno trova soprattutto indicazioni per cuocere carne e pesce, in quanto vengono mantenute le proprietà nutritive della carne e del pesce, inoltre l'aroma e il sapore non vanno perduti. Per evitare l'indurimento delle carni e dei pesci che vengono cotti al forno, si consiglia di aggiungere un po' di brodo vegetale, poi di ricoprire la teglia con una pellicola di alluminio, che andrà tolta poco prima del termine della cottura.

Ai bambini non devono essere somministrati alimenti in momenti della giornata diversi da quelli previsti. Non è consentita la somministrazione di caramelle, cioccolata, gomme da masticare, patatine, pop-corn  
Possono essere somministrati solo gli alimenti previsti dal menu predisposto dalla nutrizionista e nei momenti dedicati.

## IL DIVEZZAMENTO - FINO AL 12° MESE

Il divezzamento è un'esperienza che rappresenta una importante novità nel primo anno di vita. E' particolare in quanto il bambino inizia gradualmente a mangiare cibi nuovi con nuovi strumenti e deve imparare a masticare, invece di succhiare. Rappresenta un momento particolarmente delicato ed importante nella sua vita poiché le sue abitudini alimentari cambiano radicalmente.

L'importanza di questa tappa nello sviluppo del bambino richiede alla famiglia e al nido che agiscano in sintonia per sostenere ed accompagnare il bambino in questa fase di crescita per il raggiungimento dell'autonomia.

Il divezzamento può cominciare verso i **6 mesi** di vita, infatti sia il latte materno che il latte artificiale sono in grado di coprire i fabbisogni nutrizionali del bambino nei primi sei mesi di vita. Dopo tale età il latte, salvo diverse indicazioni specifiche, deve essere integrato con altri alimenti.

Questa necessità nasce per l'aumentato fabbisogno di ferro, zinco, proteine ad elevato valore biologico e di acidi grassi essenziali, ma anche per assecondare modalità di assunzione del cibo diverse dalla suzione, in armonia con lo sviluppo psicomotorio del bambino.

**I ritardi o gli anticipi superiori al mese nell'introduzione degli alimenti, rispetto allo schema di divezzamento, vanno prescritti dal pediatra curante.**

A partire **dal 9 mese** di vita del bambino si inizia la separazione dal primo al secondo piatto e può essere somministrato il crostino del pane formato crocetta.

L'uovo viene dato a partire dai 9 mesi in varie preparazioni quali: sformati, frittate, polpette, torte.

Viene proposta frutta fresca di stagione, fragole, kiwi e frutta secca dal **12° mese**.

Non vengono somministrate ciliegie e uva per prevenire incidenti da ostruzione.

## FINO AL COMPIMENTO DEI SEI MESI

***Si segue lo schema dietetico a base di latte materno o latte artificiale***

**IL LATTE ARTIFICIALE** può essere fornito liquido o in polvere.

Nel primo caso, una volta aperto, il contenitore va riposto in frigorifero e se non completamente utilizzato, la rimanenza può essere conservata in frigorifero per 24 ore solo se contenuta in bottiglia con tappo a vite, diversamente le rimanenze vanno buttate; il latte in polvere consente al contrario di essere utilizzato fino alla data di scadenza della confezione ma la sua preparazione richiede particolare cura ed attenzione sia da un punto di vista igienico sia dal punto di vista della diluizione (numero di misurini e quantità di acqua necessari).

### **Ricostruzione del latte in polvere**

Versare nel poppatoio pulito e sterilizzato la quantità di acqua oligominerale prescritta controllando il livello di acqua versata.

Aggiungere il n. di misurini di latte in polvere indicati. Il misurino va riempito completamente con la polvere del latte e per togliere l'eccedenza in modo che sia raso, va livellato con un coltello o altro strumento piatto simile e pulito.

Chiudere il poppatoio ed agitarlo per sciogliere la polvere e successivamente scaldare nello scaldabiberon controllando la temperatura raggiunta prima di somministrarlo.

### **Regole di tipo igienico:**

Conservare le confezioni dei latti in polvere in un luogo ben separato dagli altri alimenti ed al riparo dalla luce. Una volta aperte, le confezioni vanno accuratamente conservate richiuse.

Il ripiano utilizzato per la preparazione del latte deve essere ben separato da quello utilizzato per altri alimenti e possibilmente destinato esclusivamente a tale uso e comunque sempre pulito prima del suo utilizzo.

Lavare accuratamente le mani prima di manipolare il latte in polvere per la sua ricostruzione.

Si raccomanda che il latte artificiale sia preparato di volta in volta ad ogni poppata, e una volta ricostruito con acqua riscaldata (>70° C), sia poi consumato immediatamente.

Il latte eventualmente rimasto dopo la poppata non deve essere conservato né utilizzato.

Diluire il latte in polvere con acqua oligominerale (residuo fisso inferiore a 0,2g/litro) salvo diverse e specifiche indicazioni mediche.

Lavare biberon e tettarelle dopo il loro utilizzo con acqua, detersivo e scovolino per togliere incrostazioni formati e residui di latte, quindi disinfettarli con lo sterilizzatore.

## **ESEMPI DI SCHEMI DI DIVEZZAMENTO**

### **DAI SEI AI SETTE MESI**

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
<b>spuntino</b> : frutta fresca gr 50	<b>spuntino</b> : frutta fresca gr 50	<b>spuntino</b> : frutta fresca gr 50	<b>spuntino</b> : frutta fresca gr 50	<b>spuntino</b> : frutta fresca gr 50
<b>pranzo:</b> brodo vegetale gr 200-220 passato di verdura gr 10 crema di riso gr 20 petto di pollo gr 20 olio evo gr 7 parmigiano gr 2,5	<b>pranzo:</b> brodo vegetale gr 200-220 passato di verdura gr 10 crema di mais gr 20 petto di tacchino gr 20 olio evo gr 7 parmigiano gr 2,5	<b>pranzo:</b> brodo vegetale gr 200-220 passato di verdura gr 10 crema di tapioca gr 20 agnello gr 20 olio evo gr 7 parmigiano gr 2,5	<b>pranzo:</b> brodo vegetale gr 200-220 passato di verdura gr 10 semolino gr 20 petto di pollo gr 20 olio evo gr 7 parmigiano gr 2,5	<b>pranzo:</b> brodo vegetale gr 200-220 passato di verdura gr 10 crema multicereali gr 20 agnello gr 20 olio evo gr 7 parmigiano gr 2,5
frutta fresca gr 50	frutta fresca gr 50	frutta fresca gr 50	frutta fresca gr 50	frutta fresca gr 50
<b>Merenda:</b> a base di latte materno o di latte artificiale	<b>Merenda:</b> a base di latte materno o di latte artificiale	<b>Merenda:</b> a base di latte materno o di latte artificiale	<b>Merenda:</b> a base di latte materno o di latte artificiale	<b>Merenda:</b> a base di latte materno o di latte artificiale

### **NOTE**

- possono essere utilizzate per il brodo vegetale tutte le verdure
- **tutta la frutta fresca deve essere grattugiata e la banana schiacciata**

## DAI SETTE AGLI OTTO MESI

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
<b>spuntino</b> : frutta fresca gr.50	<b>spuntino</b> : frutta fresca gr.50	<b>spuntino</b> : frutta fresca gr.50	<b>spuntino</b> : frutta fresca gr.50	<b>spuntino</b> :frutta fresca gr.50
<b>pranzo:</b> brodo vegetale gr 200-220 passato di verdura gr 10 pastina gr 20 petto di pollo gr 20 olio evo gr 7 parmigiano gr 2,5	<b>pranzo:</b> brodo vegetale gr 200-220 passato di verdura gr 10 pastina gr 20 petto di tacchino gr 20 olio evo gr 7 parmigiano gr 2,5	<b>pranzo:</b> brodo vegetale gr 200-220 passato di verdura gr 10 pastina gr 20 ricotta gr 20 olio evo gr. 7 parmigiano gr 2,5	<b>pranzo:</b> brodo vegetale gr 200-220 passato di verdura gr 10 pastina gr 20 agnello gr 20 olio evo gr 7 parmigiano gr 2,5	<b>pranzo:</b> brodo vegetale gr 200-220 passato di verdura gr 10 pastina gr 20 pesce gr 30 olio evo gr 7 parmigiano gr 2,5
frutta fresca gr 50	frutta fresca gr 50	frutta fresca gr 50	frutta fresca gr 50	frutta fresca gr 50
<b>Merenda:</b> a base di latte materno o di latte artificiale	<b>Merenda:</b> frutta fresca gr 50	<b>Merenda:</b> 1 vasetto di yogurt bianco con biscotto granulato	<b>Merenda:</b> a base di latte materno o di latte artificiale	<b>Merenda:</b> a base di latte materno o di latte artificiale

## DAGLI OTTO AI NOVE MESI

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
<b>spuntino</b> : frutta fresca gr 50	<b>spuntino</b> : frutta fresca gr 50	<b>spuntino</b> : frutta fresca gr 50	<b>spuntino</b> : frutta fresca gr 50	<b>spuntino</b> : frutta fresca gr 50
<b>pranzo:</b> brodo vegetale gr 200-220 passato di verdura gr 10 pastina gr 25 petto di pollo gr 30 olio evo gr 7 parmigiano gr 2,5	<b>pranzo:</b> brodo vegetale gr 200-220 passato di verdura gr 10 pastina gr 25 pesce gr 40 olio evo gr 7 parmigiano gr 2,5	<b>pranzo:</b> brodo vegetale gr 200-220 passato di verdura gr 10 pastina gr 25 formaggio fresco gr 30 olio evo gr 7 parmigiano gr 2,5	<b>pranzo:</b> brodo vegetale gr 200-220 passato di verdura gr 10 pastina gr 25 tacchino gr 30 olio evo gr 7 parmigiano gr 2,5	<b>pranzo:</b> brodo vegetale gr 200-220 passato di verdura gr 10 pastina gr 25 pesce gr 40 olio evo gr 7 parmigiano gr 2,5
frutta fresca gr 50	frutta fresca gr 50	frutta fresca gr 50	rutta fresca gr 50	frutta fresca gr 50
<b>Merenda:</b> a base di latte materno o di latte artificiale	<b>Merenda:</b> frutta fresca gr 50	<b>Merenda:</b> 1 vasetto di yogurt bianco con biscotto granulato	<b>Merenda:</b> a base di latte materno o di latte artificiale	<b>Merenda:</b> a base di latte materno o di latte artificiale

## DAI NOVE AI DODICI MESI

### Settimana A

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
<b>Spuntino :</b> frutta fresca gr 50  <b>pranzo:</b> brodo vegetale gr 200-220 passato di verdura gr 10 pastina gr 30 olio evo gr 3 parmigiano gr 2,5  uovo gr 30 olio evo gr 4 verdure gr 60  frutta fresca gr 50 pane comune gr 20  <b>Merenda:</b> a base di latte materno o di latte artificiale	<b>Spuntino:</b> frutta fresca gr 50  <b>pranzo:</b> riso in bianco gr 30 olio evo gr 3 parmigiano gr 2,5  pesce gr 50 olio evo gr 4 verdura gr 60  frutta fresca gr 50 pane comune gr 20  <b>Merenda:</b> frutta fresca gr 70	<b>Spuntino:</b> frutta fresca gr 50  <b>pranzo:</b> brodo vegetale gr 200-220 passato di verdura gr 10 pastina gr 30 olio evo gr 3 parmigiano gr 2,5  formaggio gr 30 olio evo gr 4 verdura gr 60  frutta fresca gr 50 pane comune gr 20  <b>Merenda:</b> 1 vasetto di yogurt bianco con biscotto granulato	<b>Spuntino:</b> frutta fresca gr 50  <b>pranzo:</b> pasta al ragù: pastina gr 30 carne bovina gr 20 pomodoro gr 10 olio evo gr 3 parmigiano gr 2,5  olio evo gr 4 verdura gr 60  frutta fresca gr 50 pane comune gr 20  <b>Merenda:</b> a base di latte materno o di latte artificiale	<b>Spuntino:</b> frutta fresca gr 50  <b>pranzo:</b> brodo vegetale con legumi gr 200-220 passato di legumi gr 10 pastina gr 30 olio evo gr 3 parmigiano gr 2,5  pesce gr 50 olio evo gr 4 verdura gr 60  frutta fresca gr 50 pane comune gr 20  <b>Merenda:</b> a base di latte materno o di latte artificiale

## DAI NOVE AI DODICI MESI

### Settimana B

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
<b>Spuntino :</b> frutta fresca gr 50  <b>pranzo:</b> brodo vegetale gr 200-220 passato di verdura gr 10 pastina gr 30 olio evo gr 3 parmigiano gr 2,5  uovo gr 30 olio evo gr 4 verdura gr 60  frutta fresca gr 50 pane comune gr 20  <b>Merenda:</b> a base di latte materno o di latte artificiale	<b>Spuntino :</b> frutta fresca gr 50  <b>pranzo:</b> riso in bianco gr 30 olio evo gr 3 parmigiano gr 2,5  lombo di maiale gr 40 verdura gr 60 olio evo gr 4  frutta gr 50 pane comune gr 20  <b>Merenda:</b> frutta fresca gr 70	<b>Spuntino :</b> frutta fresca gr 50  <b>pranzo:</b> brodo vegetale gr 200-220 passato di verdura gr 10 pastina gr 30 olio evo gr 3 parmigiano gr 2,5  formaggio gr 30 olio evo gr 4 verdura gr 60  frutta fresca gr 50 pane comune gr 20  <b>Merenda:</b> 1 vasetto di yogurt bianco con biscotto granulato	<b>Spuntino :</b> frutta fresca gr 50  <b>pranzo:</b> pasta al ragù: pastina gr 30 carne bovina gr 20 pomodoro gr 10 olio evo gr 3 parmigiano gr 2,5  olio evo gr 4 verdura gr 60  frutta gr 50 pane comune gr 20  <b>Merenda:</b> a base di latte materno o di latte artificiale	<b>Spuntino :</b> frutta fresca gr 50  <b>pranzo:</b> brodo vegetale con legumi gr 200-220 passato gr 15 pastina gr 30 olio evo gr 3 parmigiano gr 2,5  pesce gr 50 olio evo gr 4 verdure stagione gr 70  frutta gr 50 pane comune gr 20  <b>Merenda:</b> a base di latte materno o di latte artificiale

- Nei mesi invernali può essere previsto come piatto unico la polenta al ragù (30 gr farina di mais 30 gr bovino ragù) in sostituzione della pasta al ragù
- Il lombo di maiale può essere sostituito dalla carne avicola
- Possono essere utilizzate le erbe aromatiche quali: aglio, salvia, prezzemolo, basilico
- L'uovo pastorizzato viene proposto nella preparazione del tortino di verdura con aggiunta di verdure di stagione, la cottura è al forno, con aggiunta di olio extra vergine di oliva al crudo.
- Dal 12° mese si introduce il latte vaccino intero fresco: inizialmente il latte viene diluito con un terzo di acqua e gradualmente, nel giro di 2 settimane cieca, viene somministrato senza aggiunta di acqua

**ESEMPIO DI SCHEMA DIETETICO INVERNALE  
(Ottobre-Aprile)**

	<i>Lunedì</i>	<i>Martedì</i>	<i>Mercoledì</i>	<i>Giovedì</i>	<i>Venerdì</i>
<b>A</b>	Pasta con piselli e carote Svizzera di bovino Verdura cotta Pane-Frutta <b>Merenda</b> Pane-Burro Caffè d'orzo	Pasta al pomodoro Tortino di prosciutto con patate Verdura cotta Pane-Frutta <b>Merenda</b> Ciambella allo yogurt Latte fresco	Pastina in passato di legumi Formaggio Verdura cruda Pane-Frutta <b>Merenda</b> Biscotti Latte fresco	Risotto in bianco Tortino di verdura Legumi Pane-Frutta <b>Merenda</b> Cracker Yogurt bianco	Pastina in passato di verdura Crocchette di pesce al forno Verdura cruda Pane-Frutta <b>Merenda</b> Pizzette goloselle Karkadè
<b>B</b>	Pasta al ragù Tortino di verdura Verdura cruda Pane-Frutta <b>Merenda</b> Grissini Yogurt alla frutta	Orzo in passato di legumi Formaggio Verdura cotta Pane-Frutta <b>Merenda</b> Torta di mele Latte fresco	Risotto in bianco Pesce al forno verdura cotta Pane-Frutta <b>Merenda</b> Bruschetta Karkadè	Pastina in brodo vegetale Cosce/anche di pollo Purè di patate e carote Pane-Frutta <b>Merenda</b> Biscotti Latte fresco	Pasta al pomodoro Timballo di pesce Verdura cruda Pane-Frutta <b>Merenda</b> Pane formaggio Caffè d'orzo
<b>C</b>	Pasta pasticciata Finocchi e spinaci gratinati Pane-Frutta <b>Merenda</b> Pizza bianca Karkadè	Risotto con zucca Formaggio Patate crostate al formaggio Pane-Frutta <b>Merenda</b> Torta di carote Latte fresco	Farro in passato di legumi Tortino di finocchio Pane-Frutta <b>Merenda</b> Pane-miele Latte fresco	Pasta al pomodoro Tacchino al forno Verdura cotta Pane-Frutta <b>Merenda</b> Cracker Yogurt bianco	Pastina in passato di verdura Pesce al forno Verdura cruda Pane-Frutta <b>Merenda</b> Focaccia pugliese Caffè d'orzo
<b>D</b>	Pasta in bianco Tortino di carne Purè di patate Pane-Frutta <b>Merenda</b> Pane-marmellata Caffè d'orzo	Pastina in passato di legumi Formaggio Verdura cruda Pane-Frutta <b>Merenda</b> Biscotti Latte fresco	Pasta al pomodoro Frittata gialla Legumi Pane-Frutta <b>Merenda</b> Grissini Yogurt alla frutta	Cous-cous in passato di verdura Polpettine di pollo con spinaci Verdura cruda Pane-Frutta <b>Merenda</b> Cracker Latte fresco	Risotto con carote Crocchette di pesce al forno Verdura cotta Pane-Frutta <b>Merenda</b> Bruschetta Karkadè
<b>E</b>	Pastina in passato di verdura Polpettine di bovino con piselli Pane-Frutta <b>Merenda</b> Pane-Burro Caffè d'orzo	Pasta con patate Formaggio Verdura cruda Pane-Frutta <b>Merenda</b> Torta di pere Latte fresco	Pasta in bianco Polpettine di legumi Verdura cruda Pane-Frutta <b>Merenda</b> Pane-miele Latte fresco	Pasta al pomodoro Bocconicini di pollo con carote e zucchine Pane-Frutta <b>Merenda</b> Cracker Yogurt bianco	Risotto con zucca Pesce gratinato Patate al forno Pane-Frutta <b>Merenda</b> Focaccia al latte Karkadè
<b>F</b>	Pasta pasticciata Tris di verdura Pane-Frutta <b>Merenda</b> Grissini Yogurt alla frutta	Farro in passato di legumi Formaggio Verdura cruda Pane-Frutta <b>Merenda</b> Torta bicolore Latte fresco	Pasta al pomodoro Tortino di verdura polpettine di zucchine e carote Pane-Frutta <b>Merenda</b> Biscotti Caffè d'orzo	Risotto con carote Lombo di maiale al latte Purè di patate Pane-Frutta <b>Merenda</b> Pane-marmellata Latte	Pastina in passato di verdura Pesce al forno Verdura cruda Pane-Frutta <b>Merenda</b> Focaccia Patate Karkadè

**ESEMPIO DI SCHEMA DIETETICO ESTIVO  
(Maggio-Settembre)**

	<i>Lunedì</i>	<i>Martedì</i>	<i>Mercoledì</i>	<i>Giovedì</i>	<i>Venerdì</i>
<i>A</i>	Pasta in bianco Polpettone di bovino Verdura cruda Pane-Frutta <b>Merenda</b> Pane Frutta fresca	Pasta con melanzane Formaggio Legumi Pane-Frutta <b>Merenda</b> Biscotti Latte fresco	Pasta al pomodoro Tortino di verdura Verdura cotta Pane-Frutta <b>Merenda</b> Yogurt alla frutta	Pasta al pesto con verdura Scaloppina di tacchino Verdura cruda Pane-Frutta <b>Merenda</b> Frutta fresca Latte fresco	Risotto con zucchine Pesce in bianco Patate prezzemolate Pane-Frutta <b>Merenda</b> Cracker Limonata
<i>B</i>	Cous-cous al pomodoro Svizzera di bovino Purè di patate Pane-Frutta <b>Merenda</b> Biscotti Karkadè	Pasta con piselli e carote Formaggio Verdura cotta Pane-Frutta <b>Merenda</b> Frutta fresca Latte fresco	Risotto in bianco Frittata gialla Verdura cruda Pane-Frutta <b>Merenda</b> Pane-marmellata Limonata	Pasta al pesto Bocconcini di pollo Verdura cotta Pane-Frutta <b>Merenda</b> Yogurt bianco	Pasta con zucchine Insalata di pesce con Pomodorini Pane-Frutta <b>Merenda</b> Cracker Frutta fresca
<i>C</i>	Pasta pasticciata Zucchine e carote al vapore Pane-Frutta <b>Merenda</b> Biscotti Latte fresco	Pasta con melanzane Formaggio Legumi Pane-Frutta <b>Merenda</b> Cracker Frutta fresca	Risotto allo yogurt Tortino di fagiolini e patate Verdura cruda Pane-Frutta <b>Merenda</b> Pane-miele Latte fresco	Pasta al pomodoro Polpettone di tacchino Verdura cruda Pane-Frutta <b>Merenda</b> Yogurt alla frutta	Pasta al pesto con verdura Pesce in bianco Verdura cotta Pane-Frutta <b>Merenda</b> Pane-marmellata Limonata
<i>D</i>	Pasta con zucchine Polpettine di bovino con Piselli Pane-Frutta <b>Merenda</b> Biscotti Caffè d'orzo	Risotto con lenticchie Formaggio Verdura cruda Pane-Frutta <b>Merenda</b> Pane-miele Latte fresco	Pasta al pomodoro Frittata gialla Verdura cotta Pane-Frutta <b>Merenda</b> Fette biscottate Latte fresco	Pasta al pesto Petto di pollo al limone Verdura cruda Pane-Frutta <b>Merenda</b> Yogurt bianco	Pasta in bianco Insalata di pesce con Pomodorini Pane-Frutta <b>Merenda</b> Cracker frutta fresca Limonata
<i>E</i>	Pasta al pomodoro Frittata gialla Verdura cruda Pane-Frutta <b>Merenda</b> Biscotti Latte fresco	Pasta in bianco Prosciutto cotto Patate prezzemolate Pane-Frutta <b>Merenda</b> Grissini Frutta fresca	Risotto con lenticchie Formaggio Verdura cotta Pane-Frutta <b>Merenda</b> Yogurt alla frutta	Pasta al pesto con verdura Tacchino al latte Verdura cruda Pane-Frutta <b>Merenda</b> Frutta fresca Latte fresco	Pasta con melanzane Pesce gratinato Verdura cotta Pane-Frutta <b>Merenda</b> Pane-marmellata Limonata

## Apporto calorico e grammature

### ENERGIA ( CALORIE)

Fabbisogno energetico giornaliero Kcal/die nei 5 pasti principali:

Pasti	Kcal/die
Colazione	15-20%
Merenda del mattino	5%
Pranzo	35-40%
Merenda del pomeriggio	5-10%
Cena	30-35%
Nido d'infanzia	Kcal/die
Bambini 1-3 anni	1000 - 1300

### LE CALORIE GIORNALIERE PER ADULTI

Per le **DONNE** di età compresa 20 - 65 anni è di 1900 Kcal/die così ripartite:

Proteine	10%	gr	48	Calorie	192
Lipidi	30%	gr	53	Calorie	570
Glucidi	60%	gr	285	Calorie	1140

➤ per il pranzo il 35 % delle calorie = 665

Proteine	gr	25	Calorie	100	15%
Lipidi	gr	22	Calorie	100	30%
Glucidi	gr	92	Calorie	368	58%

Grammature alimenti base:

Pasta	gr.	60
Carne	gr.	60
Pesce	gr.	70 a 90
Verdura	gr.	80 a 120
Frutta	gr.	150
Pane	gr.	50

per gli **UOMINI** di età compresa 20 – 65 è di 2700

Proteine	10%	gr	68	Calorie	270
Lipidi	30%	gr	90	Calorie	810
Glucidi	60%	gr	405	Calorie	1620

➤ per il pranzo il 35 % delle calorie = 945

Proteine	gr	35	Calorie	192	15%
Lipidi	gr	32	Calorie	284	30%
Glucidi	gr	130	Calorie	520	55%

Grammature alimenti base:

Pasta	gr.	80
Carne	gr.	80
Pesce	gr.	90 a 120
Verdura	gr.	120 a 150
Frutta	gr.	200
Pane	gr.	100

## MERENDA POMERIDIANA

Latte per Merenda	cc.	100	Marmellata/confettura	gr.	10
Yogurt	n.	1 (x125)	Biscotti secchi	gr.	20
Miele per dolcificare	gr.	5	Fette biscottate	gr.	20
Miele da spalmare	gr.	10	Cracker/grissini	gr.	20
Torta dolce	gr.	40	Torta salata	gr.	50

## FORMAGGI / SALUMI (secondi piatti)

<b>Formaggi</b>	Bambino (gr)	Adulto (gr)	<b>Salumi</b>	Bambino (gr)	Adulto (gr)
Asiago	20	30	Ricotta	40	50
Caciotta	40	50	Robiola	40	50
Mozzarella	40	50	Squacquerone	40	50
Parmigiano	15	20	Stracchino	40	50
Prosciutto cotto	20	30			
Prosciutto crudo	30				

<b>Pane-Frutta</b>	Bambino (gr)	Adulto (gr)
Pane	20	50
Frutta a pranzo	30	150
Frutta pomeriggio	70	

## GIORNATA ALIMENTARE

La giornata alimentare del bambino al nido è costituita da 3 pasti:

- a) spuntino di metà mattina ore 9 / 9.30
- b) pranzo ore 11,30 per i piccoli ; 11,45 i grandi
- c) merenda pomeridiana ore 15,30 / 16

## ALIMENTI PER LO SPUNTINO DI META' MATTINA

Frutta fresca di stagione	gr.	70
Pane	gr.	10

- La tipologia di frutta viene stabilita tutti i giorni dal menu.
- Per poter garantire al bambino la quantità netta di 70 gr. di frutta occorre prevedere nell'ordine il coefficiente di scarto.
- Spremuta d'arancio o clementina o miyagawa gr. 100 al netto dello scarto

Nota : il pane può essere sostituito da grissini/cracker gr 10

## A PRODOTTI ALIMENTARI PER ATTIVITA' DIDATTICHE

Qualora le educatrici del Nido vogliono attuare un percorso didattico che preveda l'utilizzo di alimenti, devono richiedere **l'autorizzazione al pedagogo del nido**.

Gli alimenti che potranno essere utilizzati sono:

- la farina gialla
- la farina bianca (l'impasto deve essere preparato dal personale e proposto ai bambini esclusivamente per la manipolazione),
- la pasta di semola nei vari formati,
- il riso
- il sale e lo zucchero
- la verdura previo accurato lavaggio e asciugatura nelle tipologie: carote, finocchi, bietola, sedano, zucchine e zucca gialla e legumi secchi
- la frutta, previo accurato lavaggio e asciugatura, nelle tipologie: banana, mela, pera, susina, clementina, arancia, limone, albicocca, anguria.

Gli alimenti che non sono in elenco, per motivi igienici e per alcuni che sono ritenuti allergizzanti, non è consentito l'acquisto.

### DIETETICA SPECIALE

I certificati medici, dei pediatri di libera scelta, che attestino una patologia del bambino, devono essere redatti in carta libera, con l'indicazione del nido, nominativo del bambino e la durata del trattamento dietetico.

I certificati consegnati dai genitori al nido, devono essere inoltrati il giorno stesso all'indirizzo di posta: Nutrizione Nidi.

Qualora la dieta riguardi una patologia importante quale: intolleranza al glutine, diabete, fenilchetonuria, allergie associate importanti, favismo, lo schema dietetico verrà elaborato dalla nutrizionista dell'Unità Operativa Nutrizione Nidi mensilmente.

**Diete per motivi culturali/religiosi** (es. no maiale, no carne, ecc) devono essere richieste dal genitore con auto-certificazione e consegnate al nido, gli alimenti di cui viene richiesta la sospensione, vengono sostituiti con alimenti di similare valore biologico-nutrizionale.

### DIETA IN BIANCO

**La dieta in bianco** può essere direttamente direttamente al personale del nido, **per la durata massima di due giorni e non più di due volte al mese**.

In caso di richiesta di dieta in bianco di durata superiore ai due giorni, in caso di intolleranze o di allergie alimentari è necessaria la prescrizione del pediatra curante.

### PER I BAMBINI DI ETÀ' INFERIORE ALL'ANNO DI VITA

#### *SPUNTINO*

mela grattugiata oppure banana schiacciata

#### *PRANZO*

Brodo vegetale di carota e patata con crema di riso o semolino o pastina di grano duro o riso, con olio di oliva extravergine e parmigiano.

Carne fresca: pollo, tacchino, agnello.

Frutta fresca: mela o banana.

#### *MERENDA*

Tè deteinato con biscotto granulato senza uovo oppure con crema di riso.

Gli alimenti vengono somministrati in base all'età del bambino, tenendo presente i tempi di introduzione degli alimenti, secondo lo schema di divezzamento.

**DIETA IN BIANCO PER I BAMBINI DI ETA' SUPERIORE  
ALL'ANNO DI VITA**

**SPUNTINO**

Mela oppure banana con pane comune oppure grissini o crackers.

**PRANZO**

*Primo*: brodo vegetale di carota e patata con pastina o riso, oppure pasta di semola di grano duro o riso conditi con olio extravergine d'oliva e parmigiano.

*Secondo*: carne bianca fresca (pollo, tacchino, agnello) condita con olio extravergine d'oliva e limone, oppure pesce condito con olio extravergine d'oliva e limone oppure parmigiano.

*Verdure*: patate e carote lessate

*Frutta* : mela o banana

Pane comune.

**MERENDA**

Tè deteinato con pane comune, oppure con biscotti tipo oswego, oppure con grissini o crackers o pane e parmigiano