



COMUNE DI SASSARI

Settore Politiche Educative e Giovanili
Servizio Politiche Educative per l'Infanzia

NIDI D'INFANZIA
DEL COMUNE DI SASSARI
“Tabelle dietetiche e Menù ”

La nutrizionista
dell'Amministrazione Comunale
(Dott.ssa Gavina C. Coloru)

La pediatra dell'Azienda U.S.L. di Sassari,
referente per i Servizi 0/3 comunali
(Dott.ssa Maria Paola Cherchi)

Il Dirigente del Settore
(Dott.ssa Teresa Soro)

Indicazioni per diete Nidi d'Infanzia

Bambini di età compresa tra 3 e 5 mesi e

bambini di età compresa tra 5 e 6 mesi

Bambini di età compresa tra 3 e 5 mesi

Alimentazione lattea:

150 – 180 ml per poppata di latte materno o formulato, secondo le indicazioni del Pediatra di base

Bambini di età compresa tra 5 e 6 mesi

Inizio dello svezzamento con introduzione a pranzo

di una pappa sapida preparata con i seguenti ingredienti:

(La composizione può variare secondo indicazione del Pediatra di base)

Brodo vegetale	180 g
Crema di riso	15-20 g
Parmigiano grattugiato	5 g (1 cucchiaino)
Olio extra vergine d'oliva crudo	5 g (1 cucchiaino)
Liofilizzato di carne	5 -10 g

Frutta grattugiata 50-60 g (½ frutto)

Merenda:

Una poppata di latte materno o formulato, secondo le indicazioni del Pediatra di base

Ricetta per la preparazione della pappa sapida:

Sbucciare carote, zucchine e patate** ben lavate e farle bollire in un litro di acqua a fuoco lento fino a dimezzare la quantità di acqua. Si utilizza solo il liquido di cottura. Non aggiungere sale né dado.

Mescolare delicatamente il brodo filtrato con il parmigiano, l'olio, il liofilizzato di carne e la crema di riso facendo in modo che non venga incorporata troppa aria.

***la scelta di questi ortaggi è obbligata: si utilizzano infatti patate, zucchine e carote anche al di fuori del loro periodo naturale di maturazione.*

Indicazioni per diete Nidi d'Infanzia

Bambini di età compresa tra 7 e 9 mesi

Pranzo:

pappa sapida preparata con i seguenti ingredienti:

(la composizione può variare secondo indicazione del Pediatra di base)

Brodo vegetale	180 - 200 g
Crema di riso o crema di cereali	15-20 g
Parmigiano grattugiato	5 g (1 cucchiaino)
Olio extra vergine d'oliva crudo	5 g (1 cucchiaino)
Liofilizzato di carne	5 -10 g
o carne omogeneizzata	40 g

Frutta grattugiata	50-60 g (½ frutto)
--------------------	--------------------

Merenda:

Latte intero	100 g
o yogurt	70 g
Biscotto granulato	5 - 10 g
Zucchero	5 g (1 cucchiaino)

Ricetta per la preparazione della pappa sapida:

Sbucciare carote, zucchine e patate** ben lavate e farle bollire in un litro di acqua a fuoco lento fino a dimezzare la quantità di acqua. Si utilizza solo il liquido di cottura. Non aggiungere sale né dado.

Mescolare delicatamente il brodo filtrato con il parmigiano, l'olio, il liofilizzato di carne o la carne omogeneizzata e la crema di riso o la crema di cereali facendo in modo che non venga incorporata troppa aria.

Dopo i primi tempi si possono aggiungere gradualmente piccole quantità di verdure passate.

***la scelta di questi ortaggi è obbligata: si utilizzano infatti patate, zucchine e carote anche al di fuori del loro periodo naturale di maturazione.*

Indicazioni per diete Nidi d'Infanzia
Bambini di età compresa tra 10 e 12 mesi

Pranzo

Schema generale degli alimenti e delle quantità:

Brodo vegetale	200 g
o pomodoro fresco bollito	30 g
Verdure	30 g
Legumi	20 g
Pastina o semolino o riso	30 g
Parmigiano grattugiato	10 g (1 cucchiaio)
Olio extra vergine d'oliva crudo	10 g (1 cucchiaio)
Carne	50 - 60 g
o pesce bollito	70 g
o 1 rosso d'uovo	
o formaggio	40 g
Frutta	75 - 100 g (1 frutto)

Merenda:

Latte intero	150 g
o yogurt	100 g
Pane o biscotti	10 g
Zucchero	5 g (1 cucchiaino)

MENU' SETTIMANALE
Bambini di età compresa tra 10 e 12 mesi

Lunedì

Pranzo Brodo vegetale, minestrina, carne omogeneizzata o tritata di differenti tipologie (rosse o bianche) o rosso d'uovo. Verdure lesse di stagione. Frutta frullata (mele, banane, pere).

Merenda Latte e biscotti.

Martedì

Pranzo Brodo vegetale o brodo di pollo. Carne di pollo omogeneizzata o tritata. Purea o verdure lesse di stagione. Frutta frullata (mele, banane, pere).

Merenda Frullato di frutta con biscotti.

Mercoledì

Pranzo Brodo vegetale o pastina al pomodoro con carne omogeneizzata o tritata di differenti tipologie (rosse o bianche). Verdure lesse di stagione. Frutta frullata (mele, banane, pere).

Merenda Yogurt.

Giovedì

Pranzo Passato di verdure con carne omogeneizzata o tritata di differenti tipologie (rosse o bianche) o prosciutto cotto tritato. Verdure lesse di stagione. Frutta frullata (mele, banane, pere).

Merenda Budino o latte e biscotti.

Venerdì

Pranzo Pastina con pomodoro o zucchine. Pesce omogeneizzato o tritato. Verdure lesse di stagione. Frutta frullata (mele, banane, pere).

Merenda Torta allo yogurt o latte e biscotti.

Sabato

Pranzo Minestrina di lenticchie con carne omogeneizzata o tritata di differenti tipologie (rosse o bianche) Verdure lesse di stagione. Frutta frullata (mele, banane, pere).

Indicazioni per diete Nidi d'Infanzia

Bambini di età compresa tra 12 e 36 mesi

Ore 9,30 spuntino a base di frutta di stagione

Pranzo

Schema generale degli alimenti e delle quantità:

Pasta o riso o semolino o farro o orzo	40 g
Carne	50 - 60 g
o pesce	70 - 80 g
o 1 uovo	
o formaggio	40 g
o prosciutto cotto	20 - 30 g
Legumi secchi	20 g
Verdura	75 - 100 g
Pane	20 - 30 g
Olio extra vergine d'oliva crudo	10 g (1 cucchiaio)
Parmigiano grattugiato	5 g (1 cucchiaino)
Frutta	75 - 100 g (1 frutto)

Merenda:

Latte intero	150 g
o yogurt	100 g
Pane o biscotti	20 g
Zucchero	10 g (1 cucchiaio)

MENU' SETTIMANALE

Bambini di età compresa tra 12 e 36 mesi

(Per le grammature da utilizzare fare riferimento allo schema generale riportato a pagina 6)

LUNEDI'

LUNEDI'	1° menù	2° menù	3° menù	4° menù
Riso	riso al pomodoro	riso alla parmigiana	riso con le verdure di stagione	riso con lo zafferano
Uovo	uovo sodo o omelette	frittata con verdure di stagione	frittata con prosciutto	frittata con formaggio
Verdure	verdure lesse di stagione		verdure lesse di stagione	verdure miste di stagione al forno
Pane				
Frutta	frutta di stagione	frutta di stagione	frutta di stagione	frutta di stagione
Merenda				
Latte e biscotti				

Nella preparazione dell'omelette e della frittata di verdure di stagione si utilizza un uovo per ciascun bambino. Relativamente alla frittata con prosciutto e alla frittata con formaggio si utilizza metà uovo per ciascun bambino con 15 g di prosciutto o 20 g di formaggio.

MARTEDI'

MARTEDI'	1° menù	2° menù	3° menù	4° menù
Minestra	minestra in brodo di pollo	Minestra di verdure e orzo	minestra di farro e pomodoro	minestra in brodo di pollo
Carni bianche	bocconcini di pollo al limone	coniglio in umido	petto di tacchino panato	bocconcini di pollo
Patate	patate lesse o purè	patate in verde	crocchette di patate al forno o sformato	patate al forno
Pane				
Frutta	frutta di stagione	frutta di stagione	frutta di stagione	frutta di stagione
Merenda				
Pane e marmellata o pane e frutta				

Nella preparazione delle crocchette di patate si utilizza un uovo ogni 8 bambini con una leggera spruzzata di formaggio e di pane grattugiato.

MERCOLEDI'

MERCOLEDI'	1° menù	2° menù	3° menù	4° menù
Pasta	pasta olio e parmigiano	pasta al sugo di pomodoro	pasta con verdure di stagione o al pesto	pasta al ragù
Sformato di verdure/formaggio o purè	sformato con verdure di stagione	formaggio (parmigiano, peretta, dolce sardo)	sformato con verdure di stagione	purè di carote e patate
		verdure di stagione crude o al vapore		
Pane				
Frutta	frutta di stagione	frutta di stagione	frutta di stagione	frutta di stagione
Merenda				
Yogurt o pane e formaggio				

Nella preparazione dello sformato con verdure di stagione del menù n°3 si utilizza un uovo ogni 4 bambini con una leggera spruzzata di formaggio e di pane grattugiato.

GIOVEDI'

GIOVEDI'	1° menù	2° menù	3° menù	4° menù
Minestra di verdure	minestra o passato di verdure con pastina	minestra o passato di verdure con pastina	minestra o passato di verdure con pastina	minestra o passato di verdure con pastina
Carni rosse	fettina di bovino ai ferri	carne di maiale al forno con carote	polpette di bovino	carne di agnello in umido
Insalata di verdure	insalata di verdure di stagione crude o al vapore		insalata di verdure di stagione crude o al vapore	insalata di verdure di stagione crude o al vapore
Pane				
Frutta	frutta di stagione	frutta di stagione	frutta di stagione	frutta di stagione
Merenda				
Budino o pizza o frappè di frutta e biscotti				

Nella preparazione delle polpette utilizzare un uovo ogni otto bambini.

VENERDI'

VENERDI'	1° menù	2° menù	3° menù	4° menù
Riso	riso al pomodoro	riso alla parmigiana	riso con le verdure di stagione	riso con lo zafferano
Pesce	filetti di platessa in verde o in rosso	filetti di merluzzo panati al forno	filetti di platessa panati al forno	filetti di merluzzo in verde o in rosso
Insalata	insalata di verdure di stagione crude o al vapore	insalata di verdure di stagione crude o al vapore	insalata di verdure di stagione crude o al vapore	insalata di verdure di stagione crude o al vapore
Pane				
Frutta	frutta di stagione	frutta di stagione	frutta di stagione	frutta di stagione
Merenda				
Torta allo yogurt o crostata di frutta o marmellata o yogurt e biscotti				

SABATO

SABATO	1° menù	2° menù	3° menù	4° menù	5° menù
Piatto unico	pasta al forno	pasta con mozzarella e pomodoro	pasta con ricotta	minestra con pastina e lenticchie	riso tricolore
Insalata	insalata di verdure di stagione crude o al vapore	insalata di verdure di stagione crude o al vapore	insalata di verdure di stagione crude o al vapore	insalata di verdure di stagione crude o al vapore	insalata di verdure di stagione crude o al vapore
Pane					
Frutta	frutta di stagione	frutta di stagione	frutta di stagione	frutta di stagione	frutta di stagione

Per quanto riguarda il “Nido di sera” il menù da proporre ai bambini potrà essere scelto tra uno dei quattro previsti per la giornata.

MENU' ALTERNATIVO DA UTILIZZARE PER GUASTI O EMERGENZE

In situazioni temporanee di emergenza e comunque per brevi periodi può essere offerto ai bambini un “pasto-merenda” scegliendo una delle alternative proposte in tabella:

Alimento	g	Alimento	g
Pane con	40	prosciutto cotto	20
		o prosciutto crudo	20
		o formaggio peretta	20
		o prosciutto di tacchino	20
		o Dolce sardo	20
		o Parmigiano Reggiano	20

Il piatto verrà accompagnato con dell'insalata fresca e di stagione e infine verrà proposta ai bambini la frutta, sempre fresca e di stagione.

MENU' ALTERNATIVO SENZA CARNE SUINA PER MOTIVI RELIGIOSI

Ogni volta che il menù prevederà una preparazione a base di carne suina si procederà alla sostituzione della stessa con una delle tipologie di carne previste dal menù.

Nello specifico la “carne di maiale al forno con carote” potrà essere sostituita da carne di vitello preparata nello stesso modo; il prosciutto verrà, ugualmente, sostituito con il prosciutto di tacchino.

Sassari 20 settembre 2011