



COMUNE DI SASSARI
Settore Politiche Educative e Giovanili
Servizio Politiche Educative per l'Infanzia

Menù della Sezione Piccoli dei Nidi d'Infanzia

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.

Bambini di età compresa tra 5 e 6 mesi

Inizio dello svezzamento con introduzione a pranzo

di una pappa sapida così composta*:

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)

*Composizione variabile secondo indicazione del Pediatra di Famiglia.

Merenda

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

Bambini di età compresa tra 6 e 9 mesi

Pranzo*:

Brodo vegetale	180 - 200 g
Crema di riso o pappa 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)

*Composizione variabile secondo indicazione del Pediatra di Famiglia.

Merenda:

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

Bambini di età compresa tra 9 a 12 mesi

Pranzo:

Brodo vegetale	200 g
o pomodoro fresco bollito	30 g
Verdure	30 g
Legumi	20 g
Pastina o semolino	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	
Frutta	75 - 100 g (1 frutto)

Merenda:

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

Variazioni giornaliere secondo il seguente menù:

Lunedì

Pranzo Brodo vegetale, minestrina, omogeneizzato o rosso d'uovo sodo. Verdure lesse (patate, carote, zucchine). Frutta frullata (mele, banane, pere).

Merenda Latte e biscotti.

Martedì

Pranzo Brodo vegetale o brodo di pollo. Omogeneizzato o frullato di pollo. Pura o verdure lesse. Frutta Frullata.

Merenda Frullato di frutta con biscotti.

Mercoledì

Pranzo Brodo vegetale, pastina al pomodoro con omogeneizzato. Verdure lesse. Frutta frullata.

Merenda Yogurt.

Giovedì

Pranzo Passato di verdure con omogeneizzato o prosciutto cotto frullato. Verdure lesse. Frutta frullata.

Merenda Budino e/o latte e biscotti.

Venerdì

Pranzo Pastina con pomodoro o zucchine. Omogeneizzato o pesce frullato. Verdure lesse. Frutta frullata.

Merenda Torta allo yogurt e/o latte e biscotti.

Sabato

Pranzo Minestrina di lenticchie con omogeneizzato. Verdure lesse. Frutta frullata.



COMUNE DI SASSARI
Settore Politiche Educative e Giovanili
Servizio Politiche Educative per l'Infanzia

Menù della Sezione Grandi dei Nidi d'Infanzia

Bambini di età compresa tra 12 e 36 mesi*

Pranzo:

Pasta o riso o semolino	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 reggiano	5 g (1 cucchiaino)
Frutta	75 - 100 g (1 frutto)

Merenda:

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

* Alle 9.30 i bambini consumano uno spuntino a base di frutta di stagione.

Variazioni giornaliere secondo il seguente menù:

Lunedì

Pranzo Riso con verdure (carote e/o carciofi). Uovo (sodo o omelette al forno). Verdure lesse (patate, carote, bietole).

Merenda Latte e biscotti.

Martedì

Pranzo Minestrina in brodo di pollo. Pollo al forno o lesso. Patate al forno o purea (a settimane alterne).

Merenda Pane e marmellata e/o frutta.

Mercoledì

Pranzo Pasta al pomodoro o al pesto. Sformato di zucchine o carciofi o spinaci.

Merenda Yogurt o pane e formaggio.

Giovedì

Pranzo Passato di verdure. Polpette al pomodoro o fettine di tacchino o prosciutto cotto (a settimane alterne). Insalata di lattuga.

Merenda Budino e/o pizza.

Venerdì

Pranzo Riso con pomodoro o burro o zucchine. Platessa al forno o al prezzemolo. Insalata di pomodori.

Merenda Torta allo yogurt.

Sabato

Pranzo Minestrina di lenticchie, pasta al forno o pasta e ricotta.

- **Le uova** vengono manipolate seguendo con la massima cura le norme igieniche.
- **Lo sfornato di verdure** cotte al forno contiene verdure cotte e tritate mescolate con uovo (9 uova per 36 bambini), prezzemolo, parmigiano reggiano e pane grattugiato.
- **Le polpette al pomodoro** contengono: polpa di vitellone macinata, sugo di pomodoro, patate lesse, latte, uova (8), parmigiano reggiano, pane grattugiato, prezzemolo, sale q.b., cucinate al forno con brodo vegetale.
- **La minestra di lenticchie** contiene: lenticchie, patate, carote, cipolla, basilico, olio extra vergine d'oliva crudo, parmigiano reggiano, sale q.b..
- **La pasta e ricotta** contiene: ricotta fresca di pecora, sale q.b..
- **La pasta al forno** contiene: lasagne, sugo di pomodoro cucinato a crudo con olio extra vergine d'oliva, cipolla, carote, basilico, besciamella preparata con latte, burro, farina, noce noscata, sale q.b., dolce sardo e parmigiano reggiano.