



## COMUNE DI SASSARI

*Settore Politiche Educative, Giovanili, Sportive e Patrimoniali  
Servizio Programmazione e Gestione Attività Educative per l'Infanzia*

*Menù con ricette e grammature per bambine e bambini  
di età compresa tra 3 e 12 mesi  
che frequentano i Nidi d'Infanzia Comunali con mensa interna  
(situati in via De Carolis, via Cottoni, via Mosca, via Onida e via Pascoli)*

La nutrizionista del  
Settore Politiche Educative, Giovanili, Sportive e Patrimoniali  
Dott.ssa Gavina C. Coloru

La pediatra dell'Azienda Sanitaria Locale di Sassari  
referente per i Servizi 0-3  
Dott.ssa Sabrina Serpi

## **Indicazioni per diete Nidi d'Infanzia**

**Bambine/i di età compresa tra 3 e 5 mesi e**

**bambine/i di età compresa tra 6 e 9 mesi**

### **Alimentazione lattea**

#### **(bambine/i di età compresa tra 3 e 5 mesi)**

Latte materno o formulato, secondo le indicazioni del Pediatra di base.

L'alimentazione lattea potrà essere protratta, qualora i genitori manifestino tale esigenza, sino al compimento del 12° mese di vita della bambina o del bambino.

### **Fase dello svezzamento**

#### **(bambine/i di età compresa tra 6 e 9 mesi)**

il pasto sarà costituito dalla **pappa sapida** preparata con i seguenti ingredienti:

INGREDIENTI	GRAMMI	ALTERNATIVE	GRAMMI
Brodo vegetale	180-200		
Crema di riso	15-20	crema di cereali o semolino o pasta di piccole dimensioni	15-20 15-20 15-20
Olio extra vergine d'oliva crudo	5		
Liofilizzato di carne	5	carne omogeneizzata o formaggio omogeneizzato o carne tritata o formaggio grattugiato	40 (= un vasetto da 80g) 40 (= un vasetto da 80g) 40 10
Frutta grattugiata	50-60 (½ frutto)		

#### **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 filtrato. Non aggiungere sale né dado. Mescolare delicatamente il brodo con l'olio, il liofilizzato di carne o uno degli alimenti alternativi e la crema di riso o uno degli alimenti alternativi, 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.**

### **Merenda**

**100 ml di latte materno o formulato**

**Indicazioni per diete Nidi d'Infanzia**  
**Bambine/i di età compresa tra 10 e 12 mesi**

**Pranzo**

**schema generale degli ingredienti e delle quantità**

INGREDIENTI	GRAMMI	ALTERNATIVE	GRAMMI
Brodo vegetale con verdure di stagione	200	brodo di pollo o pomodoro fresco bollito	200 200
Verdure di stagione	30		
Crema di riso	30	crema di cereali o semolino o pasta di piccole dimensioni o riso	30 30 30 30
Olio extravergine d'oliva	10		
Carne	40	pesce o un rosso d'uovo o formaggio omogeneizzato formaggio fresco o formaggio grattugiato o legumi secchi o prosciutto cotto	50  40 (= un vasetto da 80g) 30 15 20 20
Frutta grattugiata di stagione	50-60 (½ frutto)		

**Merenda**

**come da menù settimanale**

## MENU' SETTIMANALE

Lunedì	
<b>Pranzo</b>	Minestrina in brodo vegetale con rosso d'uovo. Purea di verdure o verdure lesse di stagione. Frutta frullata (mele, banane, pere).
<b>Merenda</b>	Latte materno o formulato (150 ml)
Martedì	
<b>Pranzo</b>	Minestrina in brodo vegetale o in brodo di pollo e carne bianca finemente tritata. Purea di verdure o verdure lesse di stagione. Frutta frullata (mele, banane, pere).
<b>Merenda</b>	Frullato di frutta (150 ml di latte formulato + 30 g di frutta)
Mercoledì	
<b>Pranzo</b>	Minestrina in brodo vegetale con formaggio o pasta di piccole dimensioni al pomodoro con formaggio. Purea di verdure o verdure lesse di stagione. Frutta frullata (mele, banane, pere).
<b>Merenda</b>	Yogurt naturale (100 g)
Giovedì	
<b>Pranzo</b>	Passato di verdure con minestrina e carne rossa, di differenti tipologie, finemente tritata. Purea di verdure o verdure lesse di stagione. Frutta frullata (mele, banane, pere).
<b>Merenda</b>	Frullato di frutta (150 ml di latte formulato + 30 g di frutta)
Venerdì	
<b>Pranzo</b>	Riso con pomodoro o con verdure di stagione. Pesce finemente tritato con purea di verdure o verdure lesse di stagione. Frutta frullata (mele, banane, pere).
<b>Merenda</b>	Latte materno o formulato (150 ml)