



COMUNE DI SASSARI

Settore Cultura, Politiche Educative, Giovanili e Sportive
Servizio Attività Educative per la Prima Infanzia

NIDI D'INFANZIA DEL COMUNE DI SASSARI

“Tabelle dietetiche e Menù ”

La nutrizionista
del Comune di Sassari
(Dott.ssa Gavina C. Coloru)



Gavina C. Coloru

La pediatra dell'ATS Sardegna
referente per i Servizi 0/3 del Comune di Sassari
(Dott.ssa Maria Paola Cherchi)

Maria Paola Cherchi
AZIENDA U.S.L. N. 1
SARDEGNA
Settore CONSULENZA
Dr.ssa M.P. Cherchi - PEDIATRA

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 giornaliero

MENU' SETTIMANALE

Lunedì	
Pranzo	Minestrina in brodo vegetale con rosso d'uovo. Purea di verdure o verdure lesse di stagione. Frutta frullata (mele, banane, pere).
Merenda	Latte materno o formulato (150 ml)
Martedì	
Pranzo	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).
Merenda	Frullato di frutta (150 ml di latte formulato + 30 g di frutta)
Mercoledì	
Pranzo	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).
Merenda	Yogurt naturale (100 g)
Giovedì	
Pranzo	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).
Merenda	Frullato di frutta (150 ml di latte formulato + 30 g di frutta)
Venerdì	
Pranzo	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).
Merenda	Latte materno o formulato (150 ml)
Sabato	
Pranzo	Minestrina di lenticchie o minestrina in brodo vegetale con prosciutto cotto finemente tritato. Purea di verdure o verdure lesse di stagione. Frutta frullata (mele, banane, pere).

Indicazioni per diete Nidi d'Infanzia
Bambine/i di età compresa tra 12 e 36 mesi

Nel passaggio dell'alimentazione dal primo al secondo anno si opererà in maniera graduale e personalizzata sulle esigenze di ogni singolo bambino.

Pranzo

schema generale degli ingredienti e delle quantità

INGREDIENTI	QUANTITÀ
Pasta di semola, riso, farro, orzo	40 – 50 g
Pasta all'uovo secca	35 – 40 g
Pastina di semola, riso, farro, orzo per minestre o passati	20 – 25 g
Legumi secchi per minestre o passati	20 – 25 g
Legumi freschi per minestre o passati	50 – 60 g
Carni rosse	40 – 45 g
Carni bianche	45 – 50 g
Pesce	50 – 60 g
Uova	uno
Prosciutto cotto	20 – 25 g
Formaggi molli (mozzarella, Dolce Sardo)	30 - 40 g
Formaggi freschi (Peretta)	30 – 35 g
Formaggi stagionati (Grana padano o Parmigiano Reggiano)	15 – 20 g
Ricotta	30 – 40 g
Verdure e ortaggi da consumare cotti	90 – 100 g
Verdure e ortaggi da consumare crudi	60 – 70 g
Patate	60 - 80 g
Olio extra vergine d'oliva	4 – 5 g
Parmigiano reggiano / grana padano grattugiato per primi piatti	4 – 5 g
Pane	25 – 30 g

Note:

- ✓ *Le quantità indicate in tabella si riferiscono al peso dell'alimento a crudo e al netto degli scarti.*
- ✓ *Il peso del pesce (in caso di prodotto congelato/surgelato) si riferisce al prodotto scongelato e privato della pelle e delle parti di scarto.*

Spuntino di metà mattina

Frutta fresca di stagione	100 – 120 grammi
---------------------------	------------------

Merende da distribuire nel pomeriggio

TIPO DI MERENDA	GRAMMATURA
Pane e miele	20/25 g di pane con 10/12 g di miele
Pane e confettura di frutta	20/25 g di pane con 10/12 g di confettura di frutta
Fette biscottate con miele	20/25 g di fette biscottate con 10/12 g di miele
Fette biscottate e confettura di frutta	20/25 g di fette biscottate con 10 /12 g di confettura di frutta
Biscotti secchi	20/25 g
Yogurt alla frutta	1 vasetto (125 g)
Yogurt bianco	1 vasetto (125 g)
Torta margherita	30/40 g
Torta allo yogurt	30/40 g
Macedonia di frutta	100/120 g
Gelato (fior di latte)	40/50 g

MENÙ AUTUNNO – INVERNALE

	1 ^A SETTIMANA	2 ^A SETTIMANA	3 ^A SETTIMANA	4 ^A SETTIMANA
LUNEDÌ	<ul style="list-style-type: none"> - Riso al pomodoro - Frittata - Insalata di carote cotte - Pane - Frutta di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> - Riso olio e parmigiano - Frittata con spinaci e carote - Pane - Frutta di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> - Riso con verdure di stagione - Frittata con prosciutto - Insalata di cavolfiori - Pane - Frutta di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> - Riso con lo zafferano - Frittata con formaggio - Insalata di bietole - Pane - Frutta di stagione
MARTEDÌ	<ul style="list-style-type: none"> - Minestra di lenticchie - Bocconcini di pollo - Patate lesse - Pane - Frutta di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> - Minestra di ceci - Polpettine di tacchino - Patate in verde - Pane - Frutta di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> - Minestra di lenticchie - Petto di pollo impanato - Purè di patate - Pane - Frutta di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> - Minestra di ceci - Scaloppine di tacchino al limone - Patate al forno - Pane - Frutta di stagione
MERCOLEDÌ	<ul style="list-style-type: none"> - Lasagne al forno - Formaggio peretta - Insalata di spinaci - Pane - Frutta di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> - Pasta al pomodoro - Formaggio Dolce sardo - Insalata di bietole - Pane - Frutta di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> - Pasta olio e parmigiano - Mozzarella - Finocchi gratinati al forno - Pane - Frutta di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> - Pasta con i broccoli - Formaggio Dolce sardo - Insalata di spinaci - Pane - Frutta di stagione
GIOVEDÌ	<ul style="list-style-type: none"> - Minestra di verdure con pastina - Fettina di bovino ai ferri - Finocchi gratinati al forno - Pane - Frutta di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> - Passato di verdure con orzo - Lonza di maiale al latte - Insalata di carote cotte - Pane - Frutta di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> - Minestra di verdure con pastina - Polpette di bovino - Insalata di spinaci - Pane - Frutta di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> - Passato di verdure con farro - Bocconcini di vitello in umido - Insalata di cavolfiore - Pane - Frutta di stagione
VENERDÌ	<ul style="list-style-type: none"> - Riso con crema di spinaci - Polpettine di pesce - Insalata di bietole - Pane - Frutta di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> - Riso al pomodoro - Cuori di nasello in verde - Cavolfiori in insalata - Pane - Frutta di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> - Riso con crema di zucca - Filetti di merluzzo impanati al forno - Insalata di carote cotte - Pane - Frutta di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> - Riso olio e parmigiano - Cuori di nasello al pomodoro - Insalata di carote cotte - Pane - Frutta di stagione
SABATO	<ul style="list-style-type: none"> - Pasta e lenticchie - Formaggio Dolce sardo - Insalata verde e carote - Pane - Frutta di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> - Pasta olio e parmigiano - Prosciutto cotto - Insalata di bietole - Pane - Frutta di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> - pasta con la ricotta - Prosciutto cotto - Insalata di bietole - Pane - Frutta di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> - Pasta al pomodoro - Formaggio Dolce sardo - Insalata verde e carote - Pane - Frutta di stagione

MENU' PRIMAVERILE – ESTIVO

	1 ^A SETTIMANA	2 ^A SETTIMANA	3 ^A SETTIMANA	4 ^A SETTIMANA
LUNEDÌ	<ul style="list-style-type: none"> - Riso al pomodoro - Uovo sodo - Insalata verde e carote - Pane - Frutta di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> - Riso con olio e parmigiano - Frittata con zucchine e carote - Pane - Frutta di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> - Riso con verdure di stagione - Uovo sodo - Insalata di fagiolini - Pane - Frutta di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> - Cous cous con zucchine - Frittata con formaggio - Melanzane al funghetto - Pane - Frutta di stagione
MARTEDÌ	<ul style="list-style-type: none"> - Minestra di verdure e pastina - Bocconcini di pollo al limone - Patate lesse - Pane - Frutta di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> - Passato di verdure e orzo - Polpettine di tacchino - Patate in verde - Pane - Frutta di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> - Minestra di verdure e pastina - Petto di tacchino impanato - Purè di patate - Pane - Frutta di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> - Passato di verdure e farro - Insalata di pollo - Patate al forno - Pane - Frutta di stagione
MERCOLEDÌ	<ul style="list-style-type: none"> - Pasta al pesto - Formaggio peretta - Insalata verde e pomodorini - Pane - Frutta di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> - Pasta con la ricotta - Caprese di mozzarella e pomodoro - Pane - Frutta di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> - Pasta con pomodorini freschi - Formaggio Dolce sardo - Zucchine in verde - Pane - Frutta di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> - Pasta con verdure di stagione - Mozzarella - Insalata verde e carote - Pane - Frutta di stagione
GIOVEDÌ	<ul style="list-style-type: none"> - Riso con verdure di stagione - Polpettine di legumi - Fagiolini in insalata - Pane - Frutta di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> - Riso con lo zafferano - insalata di fagioli e verdure - Melanzane al funghetto - Pane - Frutta di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> - Cous cous con melanzane - Fettina di bovino ai ferri - Insalata di carote cotte - Pane - Frutta di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> - Riso al pomodoro - polpettine di ceci e melanzane - Insalata di fagiolini - Pane - Frutta di stagione
VENERDÌ	<ul style="list-style-type: none"> - insalata di farro con melanzane e zucchine - Filetti di merluzzo impanati al forno - Insalata verde e pomodorini - Pane - Frutta di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> - Pasta con pomodoro e mozzarella - cuori di nasello in verde - Fagiolini in insalata - Pane - Frutta di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> - Pasta con prosciutto e zucchine - Polpettine di pesce - Insalata verde e pomodorini - Pane - Frutta di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> - Pasta con crema di zucchine e ricotta - cuori di nasello al pomodoro - Insalata di spinaci - Pane - Frutta di stagione
SABATO	<ul style="list-style-type: none"> - Pasta con la ricotta - Prosciutto cotto - Insalata di cetrioli e carote - Pane - Frutta di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> - Pasta al prosciutto - Mozzarella - Pomodorini - Pane - Frutta di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> - Pasta con pomodoro e mozzarella - Prosciutto cotto - Insalata verde e carote - Pane - Frutta di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> - Pasta al prosciutto - Formaggio Dolce sardo - Insalata verde e pomodorini - Pane - Frutta di stagione

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	GRAMMI	ALIMENTO	GRAMMI
Pane	40	con 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 prevede una preparazione a base di carne suina si procederà alla sostituzione della stessa con una delle altre tipologie di carne previste dal menù.

Sassari 28 febbraio 2020