

# UN MENÙ PER TUTT/E



l'alimentazione al nido:  
un pranzo a misura  
di bambina e di bambino





Anno educativo 2017/2018  
Settembre 2017

COMUNE DI FIRENZE  
Assessorato Educazione, Università e Ricerca

Direzione Istruzione  
Servizio Servizi all'Infanzia  
Dirigente: Rosanna Onilde Pilotti  
Ufficio HACCP e Acquisti beni e servizi  
Coordinamento pedagogico

AZIENDA USL TOSCANA CENTRO  
U.O. Dietetica Professionale della A.S.L. 10  
Dietiste: Carlotta Benvenuti, Rita Barbara Marianelli

FEDERAZIONE ITALIANA MEDICI PEDIATRI – FIMP  
Dott.ssa Antonina Chiccoli  
Dott. Valdo Flori

Progetto grafico e impaginazione  
Silvia Godi  
Antonella Ortolani

# UN MENÙ PER TUTT/E

l'alimentazione al nido:  
un pranzo a misura  
di bambina e di bambino



## SOMMARIO

PREFAZIONE	7
1. FINALITÀ	9
2. IL PRANZO AL NIDO	11
3. I CRITERI PER LA FORMULAZIONE DEI MENU	15
4. LA VERIFICA DEL MENU	19
5. LE CARATTERISTICHE DEL MENU	23
6. I NUOVI INGREDIENTI DEL MENU	29
7. LE DIETE SPECIALI	33
8. L'ALIMENTAZIONE DEL PRIMO ANNO DI VITA	39
9. L'ALIMENTAZIONE DA 1 A 3 ANNI	47
10. LE FESTE AL NIDO	57
IL MENU INVERNALE E IL MENU ESTIVO	63
PER SAPERNE DI PIÙ	69

## PREFAZIONE

Care famiglie,  
l'amministrazione comunale ed il Servizio Servizi all'Infanzia sono impegnati ormai da tempo affinché, al nido, il pranzo sia un momento di vita qualitativamente connotato non solo dal punto di vista nutrizionale, ma anche da quello educativo.

Il momento del pranzo costituisce uno degli aspetti più significativi della vita al nido, in quanto esperienza di convivialità, scambio e dialogo fra bambini e bambine e tra loro e il personale del nido. Il cibo è anche un'importante occasione di gioco e stimolo per la curiosità e, in un clima di benessere e piacevolezza, diventa anche una grande opportunità di apprendimento.

Il menù del nido è da sempre formulato secondo le indicazioni dei LARN (livelli di assunzione raccomandati di energia e nutrienti per la popolazione italiana). L'amministrazione comunale, con l'obiettivo di garantire una corretta alimentazione, ha introdotto da tempo alimenti provenienti da agricoltura biologica e/o di filiera corta e garantisce inoltre ai bambini e alle bambine che presentano problemi di allergie ed intolleranze alimentari cibo sicuro.

Ritorna dopo 14 anni questa guida che racconta il menù quotidiano nato per fornire risposte adeguate alle diverse necessità dei bambini, delle bambine e delle famiglie, a chi appartiene a culture e religioni diverse e a chi richiede diete semivegetariane.

Nel ringraziare per la collaborazione la Federazione Italiana Medici Pediatri e l'Azienda Usl Toscana Centro, U.O. Dietetica professionale ASL 10, mi auguro che questa pubblicazione, oltre a rappresentare la testimonianza dell'impegno di tutte le figure professionali che lavorano all'interno del nido, diventi uno strumento utile per la vita quotidiana, offrendo indicazioni per una sana ed equilibrata alimentazione dei vostri figli e delle vostre figlie anche a casa.

Cristina Giachi  
Assessora all'Educazione



# 1. Finalità

Questa guida nasce dalla volontà di far conoscere alle famiglie il menù dei nidi d'infanzia del Comune di Firenze, con l'indicazione degli alimenti scelti in modo tale da favorire la corretta ed equilibrata alimentazione dei bambini e delle bambine. Seguendo le indicazioni di pediatri/e e dietisti/e e nell'intento di favorire la promozione della salute e il benessere dei bambini e delle bambine, il Comune ha deciso di verificare gli ingredienti presenti nel menù in uso presso tutti i propri nidi, introducendone anche di nuovi, alla luce della *IV Revisione dei Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana (LARN)* effettuata dalla *Società Italiana di Nutrizione Umana (SINU)* nel 2014. Verranno di seguito descritte le modalità di somministrazione dei pasti, le caratteristiche del menù – soffermandosi sulle principali novità introdotte – nonché l'alimentazione da seguire nel corso dei primi tre anni di vita del bambino e della bambina.



## 2. Il pranzo al nido

## 2. Il pranzo al nido



Il momento del pranzo costituisce uno degli aspetti più significativi della vita al nido; in tale ottica, questo momento è oggetto di riflessione costante per tutto il personale del nido al fine di renderlo sempre rispondente ai bisogni dei bambini e delle bambine. Nel corso degli anni è stata raggiunta una sempre maggior consapevolezza di come mangiare al nido sia importante per la relazione e la socializzazione tra adulti/e e bambini/e e tra i/le bambini/e. Per il momento del pranzo, così pensato, sono stati predisposti ambienti sereni e accoglienti e la modalità di comunicazione tra adulti/e e bambini/e è tranquilla e priva di ansia.

È per sostenere adeguatamente questa modalità di relazione che sono state adottate particolari strategie educative quali:

- piccoli gruppi di bambini/e con l'educatore/trice di riferimento
- compresenza di tutto il personale (educatori/trici, operatori/trici, cuoco/a)
- cura nell'allestire la tavola e nel modo di presentare il cibo
- rituali che rassicurano il/la bambino/a aiutando a strutturare il tempo e a prevedere l'esperienza.

Il pranzo, in particolare, è uno dei momenti di cura più significativi perchè, oltre agli aspetti nutrizionali, ha implicazioni e valenze relazionali, affettive, cognitive e culturali.

In questa occasione diventa importante rispettare i tempi ed i ritmi del bambino e della bambina, assecondarne i cambiamenti che avvengono di giorno in giorno, soprattutto nella fase delicata dello svezzamento che spesso coincide con l'ingresso al nido. È indispensabile non solo una grande collaborazione tra il/la cuoco/a e l'educatore/trice, ma anche un rapporto tra genitore/trice-educatore/trice-cuoco/a costantemente basato sulla reciproca fiducia. A tal fine prima dell'ingresso del/la piccolo/a al nido la famiglia è invitata ad un incontro singolo con il personale edu-

cativo e successivamente anche con l'operatore/trice cuciniere/a del nido. In queste occasioni la famiglia ha modo di illustrare le esigenze del/la proprio/a bambino/a, concordare con il/la cuoco/a l'eventuale svezzamento, essere informata sul menù del nido e conoscere le eventuali diete speciali che possono essere servite e le modalità per usufruirne.

Per i bambini e le bambine più grandi l'alimentazione al nido è una grande opportunità per soddisfare il desiderio di autonomia, sperimentare le proprie competenze, dimostrare il loro "saper fare", affermare la propria personalità. È una conquista importante imparare a mangiare autonomamente, prima con le mani e poi, superata la fase importantissima del "pasticciamento", usando progressivamente gli strumenti (cucchiaio, forchetta, bicchiere, etc.). Ciò rafforza l'identità e la sicurezza del/della bambino/a. È necessario non mettere fretta al/la piccolo/a, rispettare i suoi gusti e la sua capacità di autoregolarsi, e insegnare gradualmente, senza forzature, a rispettare alcune regole che il mangiare insieme comporta.

Un aspetto importante del cibo è quello "conoscitivo", peraltro mal separabile da quello affettivo. Durante lo svezzamento il cibo è scoperta di colori, sapori, odori, consistenze nuove e contemporaneamente è gioco, curiosità e soprattutto piacere. A volte può essere anche timore, rifiuto di ciò che non si conosce, di un sapore nuovo o di un cibo preparato in maniera diversa. Per tale motivo è necessaria una buona collaborazione fra chi prepara il cibo (cuoco/a) e chi lo offre (educatore/trice ed esecutore/trice).

Ci sembra importante, sia da parte del nido che della famiglia, non preoccuparsi solo della quantità del cibo ma fare in modo che, fin dall'inizio dello svezzamento, il/la bambino/a possa avere un buon rapporto con ciò che mangia, per costruire le basi della sua salute e del suo benessere futuri.



### 3. I criteri per la formulazione del menù



### 3. I criteri per la formulazione del menù



L'alimentazione riveste un ruolo importante nella vita di ognuno/a e deve essere particolarmente attenta quando si rivolge a bambini e bambine piccoli/e.

Fin dalla nascita è importante abituare il/la piccolo/a a mangiare in modo nutrizionalmente corretto promuovendo l'allattamento al seno, ma anche in seguito è bene non trascurare né gli aspetti nutrizionali né quelli qualitativi. Soprattutto all'interno di una struttura come il nido d'infanzia, che riveste anche un ruolo educativo, tali aspetti devono essere particolarmente curati, così come i criteri igienici atti ad assicurare un pasto "sicuro". A tal fine tutti i nidi del Comune di Firenze hanno regole puntuali e precise cui attenersi, che sono riportate all'interno del Manuale di autocontrollo HACCP, consultabile presso ogni struttura e visionabile sul portale educazione 0-3 anni del sito del Comune di Firenze. Mangiare è un piacere e tale aspetto non può essere trascurato nella preparazione dei pasti, che dovranno stimolare la voglia di mangiare ed educare al gusto. Questo giustifica la cura particolare che necessita la presentazione dei piatti e l'esigenza di fornire alimenti che con il loro aspetto, odore e consistenza risvegliano l'appetito ed invogliano a scoprire sapori nuovi.

Tutto ciò deve essere attuato senza dimenticare che il/la bambino/a sviluppa gradualmente le sue capacità digestive e che il momento dell'introduzione di nuovi cibi (svezzamento) è particolarmente delicato: ogni bambino e bambina ha tempi e modi diversi nell'accettare cambiamenti nella sua alimentazione.



## 4. La verifica del menù

## 4. La verifica del menù

I menù e le tabelle dietetiche adottati per i nidi d'infanzia del Comune di Firenze sono stati verificati dall'*ufficio haccp e acquisti di beni e servizi* che coordina il servizio di refezione dei nidi d'infanzia dell'Ente insieme con le dietiste della Dietetica professionale dell'Area Fiorentina dell'Azienda USL Toscana Centro, e con la collaborazione della federazione italiana medici pediatri, tenendo conto dei parametri nutrizionali indicati dalla SINU (società italiana di nutrizione umana) con i nuovi LARN (livelli di assunzione di nutrienti e energia per la popolazione italiana - ottobre 2014) e delle linee di indirizzo per la refezione scolastica - Regione Toscana settembre 2016, nonché dei suggerimenti e indicazioni forniti dal personale cuciniere dei nidi.

Al fine di introdurre i nuovi ingredienti all'interno del menù in uso nei nidi si è proceduto nel seguente modo:

- Sono state contattate le dietiste dell'Azienda USL Toscana Centro che hanno preso in visione le tabelle dietetiche, il menù e le ricette delle/degli operatrici/tori cuciniere/i dei nidi;
- Le dietiste hanno verificato le tabelle dietetiche e le grammature utilizzate, sulla base delle indicazioni dei LARN. Per quanto riguarda le grammature, si specifica che queste sono indispensabili per predisporre gli acquisti da parte del servizio di refezione e sono di riferimento per un'alimentazione equilibrata dal punto di vista qualitativo e quantitativo;
- Sono state dunque riformulate le tabelle, confermando due fasce di età per i bambini e le bambine, una al di sotto del primo anno di vita e una da uno a tre anni;



- è stato chiesto agli/alle operatori/trici cucinieri/e dei nidi di proporre ingredienti nuovi da aggiungere al menù in uso. La lista così ottenuta è stata visionata e validata sia dalle dietiste che dai/dalle pediatri/e e i nuovi ingredienti approvati sono stati inseriti;
- si è potuto pertanto procedere alla predisposizione del menù.





## 5. Le caratteristiche del menù

## 5. Le caratteristiche del menù



Fin dalla più tenera età, la dieta dei bambini e delle bambine deve essere varia. È opportuno che tutti gli alimenti siano assunti in rotazione in modo da assicurare un'adeguata introduzione dei nutrienti necessari.

Non esiste un alimento che da solo sia in grado di fornire tutte le sostanze che sono utili all'organismo: variare la dieta è indispensabile, ma non è facile. Oggi l'alimentazione del/della bambino/a dipende da più persone (la mamma, il babbo, la nonna, il personale del nido) che, se non comunicano tra loro, possono rendere monotona la dieta; per questo è importante che coloro che a casa se ne occupano sappiano bene come è strutturata la dieta nei nidi.

Il pranzo all'interno del nido viene preparato giornalmente dall'operatore/trice cuciniere/a di ciascuna struttura.

Il menù è differenziato in 4 settimane invernali e 4 settimane estive. È ispirato al modello mediterraneo in cui vengono privilegiati cereali, legumi, verdura e frutta di stagione ed è integrato con alimenti proteici come carne, pesce, uova e formaggi. Il menù prevede anche piatti etnici di diversi paesi del mondo, selezionati tra quelli più adatti ai bambini e alle bambine, che vengono proposti settimanalmente all'interno del menù tradizionale. Sono presenti alimenti provenienti da agricoltura biologica e da filiera corta.

Caratteristiche principali:

- nel menù vengono indicati gli alimenti principali, lasciando all'abilità e alla fantasia del/della cuoco/a il tipo di cottura da preferire di volta in volta;
- ogni nido può organizzare il proprio menù settimanale in base alle forniture dei prodotti alimentari;

- per garantire una discreta varietà di cotture e stimolare il personale a cucinare nuovi piatti, sulla base di esperienze dei/delle colleghi/e, è stato redatto un ricettario, nato dalla raccolta delle ricette in uso, di cui è presente una copia all'interno di ciascun nido;

- le cotture devono essere le più semplici possibile ma è bene ricordare che sapori, profumi e colori stimolano l'appetito ed invogliano il/la bambino/a ad assaggiare e scoprire nuovi alimenti;

- il menù può essere uno strumento per proporre piatti nuovi, ricchi di sapore e fantasia educando a regimi alimentari variati, tenendo sempre presente una certa gradualità nel proporre pietanze nuove secondo le capacità dei/delle bambini/e;

- il menù prevede da tempo alcuni piatti unici, per esempio cereali combinati con legumi o piccole quantità di alimenti di origine animale (ravioli di ricotta e spinaci, pizza, sformati di verdura etc.). Questi piatti sono comunque sempre accompagnati da pane, verdura e frutta e costituiscono un pasto equilibrato e completo;

- per il secondo piatto viene adottata una rotazione settimanale di pietanze tale da coprire i fabbisogni dei/delle bambini/e per tutti i nutrienti con particolare riferimento al calcio e al ferro;

- nella cura per ottenere un pasto "sicuro" si inquadra la decisione di privilegiare ingredienti derivati da coltivazione biologica e di non utilizzare materie prime che contengono O.G.M. (Organismi Geneticamente Modificati).

Nei nidi d'infanzia è l'operatore/trice cuciniere/a di ciascuna struttura che decide giornalmente quali piatti preparare sulla base degli ingredienti che ha a disposizione per quel giorno. Ciò significa che tutti i nidi utilizzano i medesimi alimenti



nella stessa settimana ma i piatti che propongono ai bambini e alle bambine ogni giorno possono essere diversi. Tale scelta deriva dal fatto che nessuno/a meglio del/la cuoco/a conosce i gusti e le preferenze dei bambini e delle bambine del proprio nido e anche in virtù della volontà di lasciare spazio alla fantasia, all'abilità e all'organizzazione di ogni operatore/trice cuciniere/a.

In caso di necessità (assenza degli/delle operatori/trici cucinieri/e, impossibilità di utilizzare alcune derrate o ritardi nelle consegne) è prevista la preparazione di un pasto semplificato, che consiste in pasta o riso all'olio, un piatto freddo (a base di formaggio e/o prosciutto) e in un contorno crudo o cotto.

26

#### PRODOTTI BIOLOGICI ATTUALMENTE UTILIZZATI NELLE CUCINE DEI NIDI D'INFANZIA:

- Latte
- Burro
- Yogurt
- Stracchino
- Mozzarella
- Riso
- Pasta
- Olio EVO
- Farro perlato
- Farina bianca
- Orzo solubile
- Orzo per minestra
- Farina di mais
- Uova pastorizzate
- Manzo posteriore
- Pollo
- Tacchino
- Maiale
- Vitello
- Pomodori pelati
- Frutta e verdura
- Miele





## 6. I nuovi ingredienti del menù

## 6. I nuovi ingredienti del menù

A seguito del lavoro congiunto del personale del Comune, delle dietiste e dei/ delle pediatri/e, il menù dei nidi viene ampliato con l'introduzione dei seguenti ingredienti:

- coniglio
- vongole senza guscio
- seppie e calamari congelati
- tortellini di manzo
- pasta integrale
- peperoni
- melanzane
- kiwi
- fragole
- fecola di patata, da usare come le tradizionali farine
- olio di semi di girasole, da usare a crudo per la preparazione di alcuni piatti etnici
- concentrato di pomodoro, da usare nelle salse da condimento
- panna da cucina, da usare come condimento

Si precisa che:

- le vongole, seppie e calamari congelati vengono somministrati ai/alle bambini/e sopra l'anno di età
- i kiwi e le fragole possono essere somministrati anche sotto l'anno di età.







## 7. Le diete speciali

## 7. Le diete speciali



La sempre maggior frequenza con cui emergono problematiche legate all'assunzione di certi alimenti ha spinto il Comune a prevedere pasti particolari per bambini/e con:

- intolleranza al glutine (celiachia)
- allergia al pesce
- allergia all'uovo
- allergia al latte e ai latticini
- intolleranza al lattosio

Accanto alle problematiche alimentari dovute a patologie croniche come quelle elencate sopra, e che richiedono una modifica di solito permanente del menù, al nido accade di doversi occupare di patologie acute, per esempio in presenza di vomito e diarrea, ovvero in caso di gastroenterite.

Si parla di diarrea quando le feci sono di consistenza diminuita (o proprio liquide) e abbondanti. Non indicano diarrea le feci poco digerite con scariche di scarsa quantità e poco numerose.

L'allontanamento dalla comunità è necessaria in caso di feci con muco e sangue o scariche liquide numerose.

Durante una gastroenterite acuta la sospensione dell'alimentazione non è necessaria. Spesso è il/la bambino/a che rifiuta il cibo o vomita subito dopo aver mangiato, creando una situazione di digiuno forzato che non dovrebbe durare oltre le 12 ore. Infatti durante il digiuno si realizza un deficit calorico che modifica il metabolismo, in modo da usare i grassi per le necessità energetiche con conseguente produzione di corpi chetonici che realizzano quella situazione che comunemente viene chiamata "acetoni". È questo il motivo per cui si cerca di alimentare il/la bambino/a cercando di superare il suo eventuale rifiuto al cibo

non modificando il suo abituale menù.

In tale particolare situazione è importante evitare la disidratazione, somministrando frequentemente acqua o soluzioni reidratanti.

Non ci sono comunque modifiche da fare al menù ed è necessario permettere al/la bambino/a di mangiare ciò che vuole per aiutarlo/a a non avere "gli acetoni". Non ha nessun fondamento scientifico attuare una dieta di "rialimentazione dopo gastroenterite", anzi attualmente tutti gli esperti sostengono che sia utile non variare la dieta anche in presenza di gastroenterite.

È invece possibile concepire una dieta generica per disturbi gastrointestinali (per esempio dispepsia, vomito acetonemico periodico) che fornisca al/la bambino/a cibi più digeribili e più facilmente assimilabili.

Nel caso in cui il/la bambino/a manifesti i primi sintomi di disturbo gastrointestinale, la famiglia può richiedere che il/la proprio/a figlio/a segua un'alimentazione specifica, per un periodo non superiore a 3 giorni, che consiste in:

- pasta o riso all'olio
- carne o pesce
- patate o carote
- frutta grattata

A tal fine la famiglia deve compilare l'apposito modulo reperibile presso il nido e consegnare lo stesso al/la cuoco/a del nido.

Nelle intolleranze e nelle allergie alimentari, la dieta svolge un ruolo paragonabile ad una vera e propria terapia e per questo motivo è necessario che il medico curante, dopo un iter diagnostico rigoroso, compili un certificato con la "diagnosi certa" e prescriva una terapia dietetica appropriata.

I menù speciali sono formulati in modo da discostarsi il meno possibile dal menù



in uso nei nidi al fine di rendere partecipi del momento del pranzo il bambino e la bambina che necessitano di un regime dietetico particolare, consentendo loro di crescere in un ambiente accogliente, sensibile e attento ai singoli bisogni. Per quanto riguarda la celiachia si fa riferimento a quanto previsto dalla Delibera di Giunta Regionale n. 1036/2005 e Allegato A *“Linee guida per la vigilanza sulle imprese alimentari che preparano e/o somministrano alimenti preparati con prodotti privi di glutine e destinati direttamente al consumatore finale”*.

#### RICHIESTA DELLA DIETA SPECIALE

Per usufruire di un menù particolare il/la genitore/trice o tutore/trice del bambino o bambina che necessitano di una dieta speciale devono:

- chiedere al medico curante o al/la pediatra di libera scelta un certificato che attesti quali alimenti devono essere esclusi dalla dieta;
- informare immediatamente il/la cuoco/a del nido, compilare l'apposita modulistica reperibile presso il nido stesso allegandovi il certificato.

La richiesta di dieta speciale è valida per il periodo indicato dal medico certificante.

#### DIETE LEGATE A MOTIVAZIONI ETICO-CULTURALI-RELIGIOSE

Il nido rappresenta il primo momento di contatto con bambini e bambine di altre etnie e culture esistenti nel nostro Paese. Per accogliere le diverse esigenze di alimentazione dettate da motivi culturali e/o religiosi sono previsti due menù alternativi:

- 1) “Menù senza carne suina e bovina”;
  - 2) “Menù latte-ovo-vegetariano”, nel quale si privilegiano cibi di derivazione vegetale, e sono eliminati carne, pesce e loro derivati.
- Nel caso in cui la famiglia decida di richiedere una delle due diete speciali sopra indicate, occorre compilare il modulo reperibile presso il nido e consegnarlo al/la cuoco/a.

La dieta segue il menù del giorno escludendo ad esempio la carne suina e i suoi derivati e/o altri alimenti non consentiti e sostituendoli con alimenti dalle caratteristiche nutrizionali equivalenti.





## 8. L'alimentazione nel primo anno di vita

## 8. L'alimentazione nel primo anno di vita

Dopo la nascita inizia per ogni bambino/a un lungo periodo di adattamento alla vita extrauterina per poter affrontare quelli che per noi non sono più problemi come la forza di gravità, i cambiamenti di temperatura, la luce forte, i rumori improvvisi etc. Gradualmente e con costanza si abitua a questo mondo, inizialmente estraneo, così come si abitua a soddisfare i suoi bisogni prima non percepiti, come la fame. A poco a poco passa da una alimentazione elementare dove tutto è facilmente assimilabile (latte) ad una complessa ed elaborata che richiede più lavoro per essere assorbita e per soddisfare così le sue esigenze nutrizionali. Questo percorso che si attua prevalentemente nel primo anno di vita, viene comunemente chiamato "svezzamento" e porterà il/la piccolo/a non solo a poter utilizzare diversi nutrienti per le sue esigenze energetiche, ma anche a poter gustare il cibo ricevendone una grande varietà di emozioni.

### IL PERIODO DELLO SVEZZAMENTO

Lo svezzamento non è altro che una modifica dell'alimentazione, che solitamente si avvia a sei mesi e inizia con alimenti semplici e trattati in modo da renderli facilmente assumibili dal/la bambino/a fino ad arrivare a cibi più elaborati e a pezzettini. Per favorire la scelta delle famiglie che desiderano somministrare al/la proprio/a bambino/a il latte materno (fino al compimento del primo anno di età), il Servizio Servizi all'Infanzia ha stabilito una procedura da attivare, consultabile a p.69 del manuale pubblicato al link:

[educazione.comune.fi.it/export/sites/educazione/materiali/0-3/MANUALE\\_HACCP\\_firmato\\_Pilotti.pdf](http://educazione.comune.fi.it/export/sites/educazione/materiali/0-3/MANUALE_HACCP_firmato_Pilotti.pdf)

### LE PRIME MINESTRE E IL BRODO VEGETALE

Il brodo vegetale si prepara utilizzando verdure fresche di stagione. Si ottiene



facendo bollire in acqua non salata, per circa un'ora a fuoco lento, le verdure che devono essere ben lavate e tagliate a pezzi. In questo brodo si aggiungono le creme di cereali (riso, mais, segale, avena, cereali misti) abituando gradualmente il/la bambino/a ad una consistenza maggiore passando dalle creme ai semolini, ai fiocchi e infine alla pastina o al riso ben cotto. Dopo la preparazione della pappa si aggiunge parmigiano, olio extravergine di oliva e due-tre cucchiari di verdura passata, la stessa utilizzata per preparare il brodo vegetale.

### 6-12 MESI

#### ALIMENTI DA CONSUMARE NELL'ARCO DELLA GIORNATA

- Latte di proseguimento cc 180
- Frutta g 150
- Pasta g 50
- Parmigiano g 5
- Verdure g 200
- Olio g 10
- Patate g 50
- Biscotti g 10

n. 2 porzioni di secondo piatto con le varie tipologie:

- carne o formaggio g 30
- pesce g 40
- legumi cotti g 50
- prosciutto cotto g 20
- o n. 1 uovo g 50

#### Fabbisogno in energia e nutrienti

Calorie	800
Proteine	15% pari a g 30
Lipidi	36% pari a g 26
Glucidi	49% pari a g 102
Calcio	mg 474
Ferro	mg 5,57
Fibre	g 9,27



42

SCHEMA 1 (PAPPA UNICA)	SCHEMA 2 (PASTO A PORTATE)
ORE 8.00	ORE 8.00
LATTE DI PROSEGUIMENTO BISCOTTI	LATTE DI PROSEGUIMENTO BISCOTTI
ORE 10.00	ORE 10.00
FRUTTA	FRUTTA
ORE 12.00	ORE 12.00
BRODO VEGETALE VERDURA PASSATA E PATATE PARMIGIANO PASTINA*1 CARNE ROSSA/BIANCA*2 O FORMAGGIO*3 O PESCE*4 O LEGUMI COTTI*5 OLIO EXTRAVERGINE	CAPELLINI AL POMODORO*1 PARMIGIANO CARNE ROSSA/BIANCA*2 O FORMAGGIO*3 O PESCE*4 O LEGUMI COTTI*5 VERDURA E PATATA PASSATA O A PEZZETTINI OLIO EXTRAVERGINE
ORE 16.00	ORE 16.00
YOGURT INTERO FRUTTA	YOGURT INTERO FRUTTA

2° PIATTO - Menù tradizionale: carne bianca, formaggio, prosciutto cotto (senza polifosfati) uovo, pesce, legumi passati e carne rossa.

2° PIATTO - Menù senza carne bovina e suina: carne bianca, formaggio, uovo, pesce, legumi passati.

2° PIATTO - Menù latte-ovo-vegetariano: formaggi e derivati, legumi, uovo.

#### NOTE

I due schemi sono stati proposti come alternativa: il primo è uno schema tradizionale dove gli alimenti sono uniti in un unico piatto, nell'altro si propone già un piatto con più portate (primo e secondo).

Si potrà scegliere tra le due proposte valutando le capacità dei/delle bambini/e.

\*1 - per il primo piatto si possono alternare pastina di vario formato, riso ben cotto, creme con orzo, mais, avena, segale, semolino

\*2 - potranno essere introdotte, oltre alle carni bianche, le carni rosse e il prosciutto cotto senza polifosfati. Questi ultimi due e la carne di vitella saranno esclusi nel menù senza carne bovina e suina

\*3 - formaggi: stracchino, parmigiano, ricotta, mozzarella

\*4 - pesce: merluzzo, cernia, palombo, platessa, rana pescatrice, seppie, calamari

\*5 - legumi cotti: possono essere introdotti inizialmente solo nel passato di verdura. Successivamente possono costituire un'alternativa alla carne o ai formaggi (passato di legumi con pasta o riso).

43



ALIMENTI DA ALTERNARE NELLA SETTIMANA PER IL 2° PIATTO	FREQUENZA DI CONSUMO SUGGERITA	MEDIA DEL 2° PIATTO PER MENÙ NO CARNE BOVINA E SUINA	MEDIA DEL 2° PIATTO PER LA SCELTA LATTO-OVO-VEGETARIANA
<ul style="list-style-type: none"> <li>• CARNE</li> <li>• PESCE</li> <li>• PROSCIUTTO COTTO</li> <li>• FORMAGGIO</li> <li>• UOVO</li> <li>• LEGUMI COTTI</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 4 VOLTE G 30</li> <li>• 3 VOLTE G 40</li> <li>• 1 VOLTA G 20</li> <li>• 4 VOLTE G 30</li> <li>• 1 VOLTA N.1</li> <li>• 1 VOLTA G 50</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 4 VOLTE G 30</li> <li>• 3 VOLTE G 40</li> <li>• _____</li> <li>• 4 VOLTE G 30</li> <li>• 2 VOLTE N.1</li> <li>• 1 VOLTA G 45</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• _____</li> <li>• _____</li> <li>• _____</li> <li>• 7 VOLTE G 30</li> <li>• 3 VOLTE N.1</li> <li>• 4 VOLTA G 50</li> </ul>

#### NOTE

Il latte vaccino essendo iperproteico, ricco di sali e povero di ferro, non è adeguato nutrizionalmente nel primo anno di vita. Per tale motivo viene preferito latte di proseguimento, in polvere o liquido, arricchito con ferro.

Le cotture devono essere più semplici possibili. A vapore, arrosto, bollitura, al pomodoro con aggiunta di spezie e aromi.

Non deve essere usato il sale in cottura nel 1° anno di vita.





## 9. L'alimentazione da uno a tre anni



# 9. L'alimentazione da uno a tre anni



Ad un anno di età il/la bambino/a può stare a tavola e mangiare gli stessi cibi di un/a adulto/a purché vengano rispettati alcuni principi, peraltro validi anche per "i/le grandi":

- Poco sale
- Pochi zuccheri semplici
- No a ricette elaborate
- Frutta e verdura sempre presenti
- Pochi grassi di origine animale

48

## 1 – 3 ANNI

### LA GIORNATA ALIMENTARE

Sono consigliati 4 pasti giornalieri, con la seguente suddivisione calorica:

- Colazione 20-25 %
- Pranzo 35-40%
- Merenda 10-15%
- Cena 25-30%

### ALIMENTI DA CONSUMARE NELL'ARCO DELLA GIORNATA

• Latte intero	cc 150	<u>Fabbisogno in energia e nutrienti</u>  Calorie 1100 Proteine 15% pari a g 42 Lipidi 36% pari a g 44 Glucidi 49% pari a g 143 Calcio mg 635 Ferro mg 5 Fibre g 13,5
• Yogurt intero	g 125	
• Pane	g 60	
• Pasta/riso	g 60	
• Frutta	g 300	
• Verdura	g 200	
• Marmellata/miele	g 30	
• Parmigiano	g 7	
• Olio	g 25	
• Biscotti	g 10	

49

### ESEMPIO DI DISTRIBUZIONE

COLAZIONE	MEZZA MATTINA	PRANZO	MERENDA	CENA
<ul style="list-style-type: none"> <li>• LATTE INTERO</li> <li>• BISCOTTI</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• FRUTTO</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CEREALI VARI</li> <li>• SECONDO PIATTO</li> <li>• VERDURA</li> <li>• OLIO (E.V.O.)</li> <li>• PARMIGIANO</li> <li>• PANE</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• YOGURT MAGRO</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CEREALI IN BRODO</li> <li>• SECONDO PIATTO</li> <li>• VERDURA</li> <li>• OLIO (E.V.O.)</li> <li>• PARMIGIANO</li> <li>• PANE</li> </ul>



### ALIMENTI DA ALTERNARE PER IL SECONDO PIATTO

ALIMENTO	MENÙ TRADIZIONALE	MENÙ NO CARNE BOVINA E SUINA	MENÙ LATTO-OVO-VEGETARIANO
• CARNE	• 4 VOLTE G 30	• 4 VOLTE G 30	• -----
• PESCE	• 3 VOLTE G 40	• 3 VOLTE G 40	• -----
• PROSCIUTTO CRUDO/COTTO	• 1 VOLTA G 20	• -----	• -----
• FORMAGGIO	• 4 VOLTE G 30	• 4 VOLTE G 30	• 7 VOLTE G 30
• UOVO	• 1 VOLTA N.1	• 2 VOLTE N.1	• 7 VOLTE N.1
• LEGUMI COTTI	• 1 VOLTA G 60	• 1 VOLTA G 60	• 4 VOLTE G 60

Tipi di carne: pollo, tacchino, coniglio, vitella, vitellone, maiale.

Salumi: prosciutto crudo e cotto senza polifosfati.

Tipi di formaggio: stracchino, ricotta, mozzarella, parmigiano.

Tipi di pesce surgelato: merluzzo, platessa, palombo, rana pescatrice, calamaro, seppia, cernia, vongole e tonno conservato in scatola al naturale (questi ultimi due usati come condimento per primi piatti).

Tipi di legumi secchi, freschi o surgelati: fagioli, ceci, lenticchie, piselli.

Uova: possono essere utilizzate uova pastorizzate per la preparazione della frittata, prevista nei menù come secondo piatto, mentre le uova comuni possono essere utilizzate dove sono richieste come ingredienti di alcuni piatti (polpette, sfornati, etc.) e quindi in numero limitato.

### LA MERENDA

A base di:

pane e marmellata, frutta, frullato di frutta, yogurt e biscotti, latte e biscotti, pane e olio, pane e pomodoro, schiacciata all'olio e mezzo frutto, fetta di torta, gelato a base di latte o panna e frutta.

### CONSIGLI PER LE FAMIGLIE

Integrazione pranzo-cena:

seguendo la frequenza del secondo piatto suggerita sarà semplice integrare la cena conoscendo il menù del nido

### FREQUENZA DI CONSUMO DURANTE LA SETTIMANA PER IL SECONDO PASTO

ALIMENTI DA ALTERNARE NELLA SETTIMANA PER IL 2° PIATTO	FREQUENZA DI CONSUMO AL NIDO su 5 pasti settimanali	FREQUENZA DI CONSUMO A CASA su 9 pasti settimanali	TOTALE FREQUENZA PASTI settimanale 7 pranzi + 7 cene
• CARNE	• 1 - 2 VOLTE	• 2 - 3 VOLTE	• 4 VOLTE
• PESCE	• 1 VOLTA	• 2 VOLTE	• 3 VOLTE
• PROSCIUTTO COTTO	• 1 VOLTA quindicinale	• 1 VOLTA quindicinale	• 1 VOLTA
• FORMAGGIO	• 1 VOLTA	• 3 VOLTE	• 4 VOLTE
• UOVO	• 1 VOLTA quindicinale	• 1 VOLTA quindicinale	• 1 VOLTA
• LEGUMI COTTI	• 1 VOLTA	• -----	• 1 VOLTA



È importante variare il più possibile.

L'uso del formaggio è abbastanza frequente (4 volte per settimana) perché il fabbisogno di calcio in questa fascia di età è elevato. Ricordarsi però che il formaggio si trova anche in tante preparazioni calde: pizza, ravioli di ricotta e spinaci, sfornati di verdura.

Per le grammature da usare a casa si può far riferimento a quelle indicate per la preparazione del pasto al nido. Per rendere più facile l'attuazione di una dieta equilibrata e variata gli alimenti sono stati divisi in gruppi. Ogni gruppo comprende alimenti tra loro equivalenti sul piano nutrizionale. Ogni alimento potrà essere di volta in volta sostituito con uno appartenente allo stesso gruppo.

Tali gruppi sono:

- Cereali e tuberi (pasta, pane, riso, mais, orzo, avena, farro, patate).

Questi alimenti costituiscono la fonte più importante di amido e energia.

Consumo consigliato: 2-4 porzioni al giorno.

- Frutta e ortaggi

Questo gruppo rappresenta la principale fonte di vitamina A, C e fibre. È bene che gli alimenti di questo gruppo siano sempre variati e presenti abbondantemente sulla tavola.

Consumo consigliato: 3-5 porzioni al giorno.

- Latte e derivati (latte, yogurt, formaggi e latticini).

Questo gruppo fornisce calcio, proteine e vitamine B2 e A.

Consumo consigliato: 1-2 porzioni al giorno.

- Carne, pesce, uova, legumi secchi.

Questo gruppo fornisce proteine di ottima qualità e ferro.

Consumo consigliato: 1-2 porzioni al giorno.

- Grassi da condimento.

Questo gruppo comprende sia grassi di origine vegetale che animale. In particolare è da preferire l'olio extravergine di oliva.

Consumo consigliato: 1-3 porzioni al giorno







## 10. Le feste al nido

## 10. Le feste al nido



Il pranzo costituisce un importante momento della vita al nido, una routine che fra tanti aspetti, nutrizionali, educativi, socializzanti, ha anche la funzione di aiutare il/la bambino/a a scandire il tempo, e diventa un punto di riferimento "rassicurante" della sua giornata.

La festa invece è l'evento, la novità, un'occasione di gioia e di gioco da condividere con gli/le altri/e bambini/e e con gli/le adulti/e, che spezza la routine e lascia tracce nella memoria infantile.

Nel nido si festeggiano le Feste di Natale, Carnevale, fine anno e i compleanni, a volte con le famiglie, a volte solo con gli altri bambini e bambine.

In tutte le feste, piccole o grandi che siano, il cibo rappresenta il simbolo del nostro "stare insieme".

Considerata l'età dei/delle bambini/e e tenuto conto del fatto che non possiamo prescindere dalle regole igienico-sanitarie previste per le comunità, indirizzate a tutelare la salute, nel caso in cui la famiglia sia intenzionata a portare al nido prodotti quali torte o prodotti di panetteria per festeggiare compleanni o eventi speciali, è opportuno:

- informare preventivamente l'operatore/trice cuciniere/a del nido, che indirizza la famiglia sul prodotto più idoneo da acquistare;
- acquistare prodotti la cui provenienza sia facilmente identificabile e rintracciabile;
- scegliere - in linea generale - prodotti non contenenti, nell'impasto, nelle eventuali farciture e nelle decorazioni liquore, crema, panna, zabaione, creme al burro, cioccolato ed eventuali prodotti contenenti alimenti potenzialmente allergizzanti.

I prodotti acquistati dalla famiglia devono essere consegnati al/la cuoco/a del

nido corredati da scontrino fiscale, lista degli ingredienti e data di scadenza. Nel caso in cui il/la cuoco/a rilevi la presenza di sostanze o prodotti potenzialmente allergizzanti, il prodotto non verrà accettato.

### PRODOTTI POTENZIALMENTE ALLERGIZZANTI

Ai sensi del Regolamento UE 1169/2011 nel menù adottato dai nidi potrebbero essere presenti le seguenti sostanze o prodotti potenzialmente allergizzanti:

1. cereali contenenti glutine (farine, pasta e pane) ed altri prodotti derivati;
2. crostacei e prodotti derivati;
3. uova e prodotti derivati;
4. pesce e prodotti derivati;
5. arachidi e prodotti derivati;
6. soia e prodotti derivati;
7. latte e prodotti derivati;
8. frutta a guscio e prodotti derivati;
9. sedano e prodotti derivati;
10. senape e prodotti derivati;
11. sesamo e prodotti derivati;
12. prodotti contenenti anidride solforosa e solfiti;
13. lupini e prodotti derivati;
14. molluschi e prodotti derivati.

Si invitano le famiglie a segnalare l'eventuale allergia all'operatore/operatrice cuciniere/a con il modulo reperibile al nido.



#### CIBI DA USARE CON PRUDENZA:

- Cioccolato fondente, poiché il cacao contenuto in tale tipo di cioccolata è in percentuale elevata. Con il suo consumo si realizza un eccessivo apporto di teobromina (sostanza simile alla caffeina) che ha proprietà stimolanti sul sistema nervoso centrale e che libera notevoli quantità di istamina, mediatore dell'allergia e dell'infiammazione. Nella cioccolata al latte la percentuale di cacao è molto inferiore e questo ne permette l'utilizzo.
- Insaccati (salsicce, salami, mortadelle) sono da evitare perché contengono conservanti o altri additivi in notevole percentuale. Non sono insaccati prosciutto cotto e crudo e quindi si possono somministrare.
- Verdure miste sott'olio e tonno sott'olio. Essendo conservati in assenza di aria possono permettere la proliferazione di germi anaerobi (che vivono in assenza di aria) con produzione di tossine pericolose.
- Sottaceti sono da evitare perché l'aceto contiene sempre un po' di alcol.
- Bevande zuccherate sono da evitare perché non dissetano e favoriscono il sovrappeso e le carie. La bevanda più dissetante è l'acqua, anche gassata se piace.
- Bagne alcoliche. Gli sciroppi a base di zucchero e alcolici, usati per inzuppare le torte di struttura compatta sono da evitare per i ben noti effetti nocivi dell'alcol sul sistema nervoso centrale. Sono perfettamente sostituibili con succhi di frutta, latte o gelatine di frutta passate al setaccio.
- Coloranti e aromi. Il loro uso in pasticceria è esclusivamente di rinforzo senza alcun ruolo nutrizionale, per cui è bene escluderli.

#### ATTENZIONE A:

- Dolci con crema e panna: in tali preparati di pasticceria più facilmente possono proliferare germi responsabili di gravi tossinfezioni alimentari (es. botulismo). Crema e panna possono essere consumati tranquillamente solo nel caso che siano ingredienti di dolci che vengono cotti e mangiati velocemente.
- Olio di semi: se l'uso a crudo di oli diversi da quello d'oliva (mais, arachidi o girasole, non semi vari) è consentito, la loro utilizzazione in cottura deve essere evitata per il loro più basso "punto di fumo". In parole povere: dato che gli oli di semi resistono meno alla cottura si possono usare solo a crudo, mentre le frittelle (ad esempio) dovrebbero essere cotte nell'olio di oliva.
- Burro: nessuna limitazione è consigliata nell'uso del burro, purché sia conservato alla giusta temperatura e per un periodo breve onde evitare l'irrancidimento. Non così è per creme ottenute lavorando il burro a freddo con altri ingredienti. La possibilità di irrancidimento e di proliferazione microbica ne sconsiglia l'uso. Vietato l'accesso alle torte farcite con tali creme!
- Pesto: si ritiene che l'uso del basilico crudo non sia del tutto sicuro per la possibilità di infezione da parte di un batterio (listeria). Tale evenienza si annulla con la pastorizzazione. Anche la sterilizzazione ottiene lo stesso risultato, ma altera in modo notevole le caratteristiche organolettiche del prodotto. Si precisa che nei nidi, per la preparazione del pesto viene dedicata particolare ed accurata pulizia nonché attenzione al lavaggio del basilico e il consumo del pesto è immediato. In questo modo i rischi di infezione sono pressoché nulli.
- Agrumi: devono essere ben lavati e strofinati prima di essere usati per spremute o nei dolci perché spesso, per la loro conservazione, vengono usate cere o benzoati sulla loro superficie.



Il menù invernale  
e il menù estivo



## MENÙ INVERNALE

### PRIMA SETTIMANA

LUNEDÌ

PASTA ROSÈ/PASTA BIETOLE, SPINACI E  
RICOTTA LEGUMI ALL'OLIO  
OPPURE  
PASTA ALL'AMATRICIANA  
LEGUMI ALL'OLIO

MARTEDÌ

RISOTTO CON VERDURA  
CONIGLIO DISOSSATO  
VERDURA CRUDA/COTTA

MERCOLEDÌ

MINISTRA IN BRODO  
VEGETALE PROSCIUTTO  
PURÈ

GIOVEDÌ

PASTA ALLE VONGOLE/TONNO  
PESCE  
VERDURA CRUDA/COTTA

VENERDÌ

CREMA DI VERDURA  
CON PASTA-CROSTINI-RISO-FARRO-  
ORZO FORMAGGIO  
VERDURA CRUDA/COTTA  
OPPURE  
PASTA E FAGIOLI ALLA VENETA  
VERDURA CRUDA/COTTA

### SECONDA SETTIMANA

LUNEDÌ

PASTA CON PANNA/BURRO  
PISELLI ALLA FIORENTINA  
VERDURA CRUDA/COTTA

MARTEDÌ

ZUPPA/PASSATO DI VERDURA SEPIE/  
CALAMARI E PATATE OPPURE  
FARRO CON SEPIE/CALAMARI VERDURA  
CRUDA/COTTA

MERCOLEDÌ

PASTA AL FORNO VEGETALE  
OPPURE  
LASAGNE AL RAGÙ VEGETALE  
TRIS DI VERDURE COTTE

GIOVEDÌ

TORTELLINI IN BRODO VEGETALE  
TACCHINO  
VERDURA CRUDA/COTTA

VENERDÌ

RISOTTO CON VERDURA  
UOVA  
INSALATINA MISTA

## MENÙ INVERNALE

### TERZA SETTIMANA

LUNEDÌ

TORTELLINI AL POMODORO  
FORMAGGIO  
INSALATINA MISTA

MARTEDÌ

ZUPPA/PASSATO DI VERDURA  
PESCE E PATATE  
OPPURE  
COUS COUS CON PESCE, LEGUMI E  
VERDURE

MERCOLEDÌ

POLENTA AL RAGÙ DI CARNE  
VERDURA CRUDA/  
COTTA

GIOVEDÌ

PASTA CON VERDURE FRESCHE DI STAGIONE  
POLLO  
VERDURA CRUDA/COTTA

VENERDÌ

CREMA DI LEGUMI O HUMUS  
PIZZA O CROSTONE  
O FOCACCIA RIPIENA

### QUARTA SETTIMANA

LUNEDÌ

RISO ALLO YOGURT LEGUMI ALL'OLIO O  
POMODORO  
OPPURE  
CONGRIS (RISO FAGIOLI E MAIALE)  
PURÈ

MARTEDÌ

RAVIOLI AL POMODORO  
VERDURA GRATINATA

MERCOLEDÌ

MINISTRA IN BRODO  
VEGETALE SEPIE/CALAMARI  
PATATE

GIOVEDÌ

PASTA ALL'OLIO  
UOVA  
VERDURA CRUDA/  
COTTA

VENERDÌ

ZUPPA D'ORZO CON VERDURA FRESCA  
O MINISTRA DI PANE CON VERDURA  
ARISTA  
VERDURA CRUDA/COTTA

## MENÙ ESTIVO

PRIMA SETTIMANA

SECONDA SETTIMANA

LUNEDÌ

LUNEDÌ

FARRO/ORZO AL PESTO  
FORMAGGIO  
VERDURA CRUDA/COTTA

GNOCCHI AL POMODORO  
LEGUMI ALL'OLIO  
VERDURA CRUDA/COTTA

MARTEDÌ

MARTEDÌ

MINESTRA IN BRODO VEGETALE  
TACCHINO  
VERDURA CRUDA/COTTA

PASTA CON VERDURA DI STAGIONE  
CONIGLIO  
VERDURA CRUDA/COTTA

MERCOLEDÌ

MERCOLEDÌ

PASTA AL POMODORO FRESCO  
LEGUMI ALL'OLIO  
INSALATINA MISTA

PASTA ALL'OLIO/BURRO  
SEPPIE/CALAMARI  
VERDURA CRUDA/COTTA

GIOVEDÌ

GIOVEDÌ

CREMA DI VERDURA FRESCA CON  
CROSTINI  
PESCE E PURÈ

PAPPA AL POMODORO  
UOVA  
VERDURA CRUDA/COTTA

VENERDÌ

VENERDÌ

RISO ALL'OLIO  
PROSCIUTTO VERDURA  
CRUDA/COTTA  
OPPURE  
RISO ALLA CANTONESE

MINESTRA DI FARRO  
O DI ORZO CON VERDURE FRESCHE  
VITELLONE  
PURÈ

66

## MENÙ ESTIVO

TERZA SETTIMANA

QUARTA SETTIMANA

LUNEDÌ

LUNEDÌ

PASTA AL PESTO  
PROSCIUTTO  
VERDURA CRUDA/  
COTTA

RISO ALL'OLIO  
FORMAGGIO  
VERDURA CRUDA/  
COTTA

MARTEDÌ

MARTEDÌ

MINESTRA IN BRODO VEGETALE  
POLPETTINE DI RICOTTA E VITELLA  
PATATE

MINESTRA IN BRODO VEGETALE  
LEGUMI ALL'OLIO O POMODORO  
VERDURA CRUDA/COTTA

MERCOLEDÌ

MERCOLEDÌ

PIZZA/FOCACCIA RIPIENA  
O PANE CON CAPRESE  
INSALATINA MISTA

PASTA POMODORO E BASILICO  
UOVA CON VERDURA CRUDA/COTTA  
OPPURE  
PASTA POMODORO E BASILICO  
MOUSSAKA DI RICOTTA E ZUCCHINE

GIOVEDÌ

GIOVEDÌ

RISOTTO CON VERDURA LEGUMI  
ALL'OLIO O POMODORO  
VERDURA CRUDA/COTTA  
OPPURE  
PAELLA CON LEGUMI E VERDURE

PASTA INTEGRALE ALLE VERDURE  
PESCE  
VERDURA CRUDA/COTTA

VENERDÌ

VENERDÌ

PASTA ALLE VONGOLE/TONNO  
PESCE  
VERDURA CRUDA/COTTA

CREMA ALLE VERDURE FRESCHE DI STAGIONE  
POLLO  
PURÈ

67



Per saperne di più

## Per saperne di più

- Società Italiana di Nutrizione Umana (S.I.N.U.). LARN – “Livelli di Assunzione di Riferimento di nutrienti ed energia per la popolazione italiana”. IV Revisione. 2014, senza standard quantitativi delle porzioni
- Società Italiana di Nutrizione Umana (S.I.N.U.). – “Standard quantitativi delle porzioni”. IV Revisione. 2014
- “Linee di indirizzo Nazionali per la ristorazione scolastica. Ministero del Lavoro, della Salute e delle Politiche Sociali (Intesa ai sensi dell’art. 8, comma 6 della Legge 5 giugno 2003, n. 131 – atto sancito dalla Conferenza unificata in data 29 aprile 2010)
- Deliberazione Regione Toscana n. 898/2016, Allegato A “Linee di indirizzo regionali per la ristorazione scolastica. Aggiornamento D.G.R. n. 1127/2010”
- Deliberazione Giunta Regionale Regione Toscana n. 1036/2005 “Linee guida per la vigilanza sulle imprese alimentari che preparano e/o somministrano alimenti preparati con prodotti privi di glutine e destinati direttamente al consumatore finale” e Allegato A

### SITOGRAFIA

[http://educazione.comune.fi.it/0-3anni/famiglie\\_informa/mangiare\\_al\\_nido.html](http://educazione.comune.fi.it/0-3anni/famiglie_informa/mangiare_al_nido.html)

[https://www.salute.gov.it/imgs/C\\_17\\_pubblicazioni\\_2520\\_allegato.pdf](https://www.salute.gov.it/imgs/C_17_pubblicazioni_2520_allegato.pdf)

<http://jama.jamanetwork.com/>

[http://educazione.comune.fi.it/export/sites/educazione/materiali/0-3/MA-NUALE\\_HACCP\\_firmato\\_Pilotti.pdf](http://educazione.comune.fi.it/export/sites/educazione/materiali/0-3/MA-NUALE_HACCP_firmato_Pilotti.pdf)



SETTEMBRE 2017