



MENU AUTUNNALE ASILO NIDO ETA' 12 - 36 MESI

ANNO 2024 - 2025

PREMESSA

Una dieta sana e bilanciata, già dalle primissime fasi della vita è fondamentale per un buon sviluppo fisico e cognitivo del bambino e permette di “guadagnare” salute per le fasi successive della vita.

Nel bambino dopo l’anno di vita, soprattutto nella fascia di età di 2-3 anni, si può manifestare una condizione molto comune di inappetenza che è spesso accompagnata da una resistenza a nuove esperienze, in ambito alimentare; è importante quindi che i cibi a lui sconosciuti, siano proposti ripetutamente affinché quelli, inizialmente rifiutati, siano accettati in seguito.

Si è visto infatti che, può essere necessario proporre ripetutamente l’alimento, prima che vi sia una totale accettazione; non bisogna quindi interpretare il rifiuto iniziale come definitivo. La presentazione ripetuta contribuisce al superamento di queste naturali “neofobie” che il bambino presenta in questa delicata fascia di età.

E’ stato inoltre osservato che il superamento delle neofobie avviene più facilmente quando al bambino è data la possibilità di osservare che altri suoi “coetanei” consumano senza difficoltà quell’alimento/preparazione, avvalorando la valenza della convivialità a partire da questa tenera età.

Sicuramente offrire una grande varietà di alimenti, senza costrizioni ed in un ambiente sociale positivo, è il modo migliore per stimolare il bambino a seguire corrette abitudini alimentari.

In questa prospettiva si è cercato di favorire il consumo di alimenti protettivi, come frutta, verdure e legumi, secondo abbinamenti gustativi atti ad incentivarne almeno l’assaggio così da aiutare a definire un buon rapporto con il cibo e strutturare e formare il gusto.

Obiettivo primario della ristorazione all’asilo nido è garantire un pasto sicuro sul piano igienico-nutrizionale e, al tempo stesso, gradevole ed accettato dai bambini.

Generalmente, dopo l’anno di età, si considerano inseriti tutti gli alimenti proposti nel menu, quindi la “pappa” viene gradualmente modificata, introducendo alcuni cibi a “pezzettini” * e guidando il bambino ad apprezzare gusti e consistenze diverse.

Considerato che, ogni nuova introduzione di alimenti deve comunque essere effettuata in ambito Familiare, in quanto al Nido non possono essere somministrati alimenti la cui tolleranza non sia stata preventivamente accertata a casa, si invitano le famiglie a prendere attenta visione del menu così da adeguare l’alimentazione dei bambini o segnalare eventuali problematiche.

Per superare la nota avversione di molti bambini, nei confronti delle verdure, sono state inserite nel menu molte ricette che le comprendono tra gli ingredienti, con un aspetto diverso e forse più accattivante rispetto al “solito” contorno.

Per migliorare il consumo di frutta la stessa sarà proposta come spuntino di metà mattina con diverse modalità: frullata, grattugiata, tagliate in piccoli pezzettini, ecc.

Gli alimenti saranno preparati e proposti nel rispetto di quanto indicato nel documento del Ministero della Salute: Linee di indirizzo per la prevenzione del soffocamento da cibo in età pediatrica – giugno 2017*

1^ settimana – 2- 6 settembre

Lun. Spuntino: frutta fresca

Pasta al pesto fresco di zucchine, pesce gratinato, pomodori in insalata

Mar. Spuntino: spremuta d'arancia

Risotto allo zafferano, bocconcini di pollo al forno, zucchine

Mer. Spuntino: frutta fresca

Orzotto al pomodoro, frittata con zucchine, insalata verde

Gio. Spuntino: verdura

Passato di legumi con pastina o crostini, ricotta, fagiolini

Ven. Spuntino: spremuta d'arancia

Pasta all'olio, morbidelle di verdura, carote all'olio

2^ settimana – 9 - 13 settembre

Lun. Spuntino: frutta fresca

Pasta integrale con ragù di verdure, uova strapazzate, spinaci

Mar. Spuntino: spremuta d'arancia

Minestra riso e prezzemolo, bocconcini di pollo al limone, zucchine

Mer. Spuntino: frutta fresca

Orzotto alle verdure, merluzzo al limone, pomodori

Gio. Spuntino: verdura

Crema di cannellini e patate, crescita, misto di verdure al vapore

Ven. Spuntino: frutta fresca

Pasta al pomodoro, tortino di pesce, carote

3^ settimana – 16 - 20 settembre

Lun. Spuntino: frutta fresca

Orzotto allo zafferano, uova strapazzate, fagiolini

Mar. Spuntino: spremuta d'arancia

Pasta al pomodoro, tortino di ceci e carote, pomodori

Mer. Spuntino: frutta fresca

Risotto alla parmigiana, bocconcini di tacchino alla pizzaiola, carote all'olio

Gio. Spuntino: verdura

Crema di lattuga con pasta o crostini, bocconcini di merluzzo gratinato, zucchine

Ven. Spuntino: frutta fresca

Pizza pomodoro e basilico oppure pasta agli aromi, primo sale, mix di verdure

4^ settimana – 23 - 27 settembre

Lun. Spuntino: frutta fresca

Pasta zafferano e zucchine, platessa, fagiolini

Mar. Spuntino: spremuta d'arancia

Crema di carote, arrosto di tacchino, patate

Mer. Spuntino: frutta fresca

Risotto alla zucca e fagioli, formaggio spalmabile, insalata

Gio. Spuntino: verdura

Pasta agli aromi, morbidelle di verdura, carote

Ven. Spuntino: frutta fresca

Pasta al pesto fresco, bocconcini di pollo al limone, pomodori

5^ settimana – 30 settembre - 4 ottobre

Lun. Spuntino: frutta fresca

Pasta mimosa, polpette di pesce, carote

Mar. Spuntino: spremuta d'arancia

Passato di verdura, spezzatino, purè di patate

Mer. Spuntino: frutta fresca

Crema di ceci con orzo, primo sale, misto di verdure al forno

Gio. Spuntino: verdura

Pasta integrale al pomodoro, frittata, zucchine

Ven. Spuntino: frutta fresca

Crema di zuccina con crostini, pollo agli aromi, insalata

6^ settimana – 7 - 11 ottobre

Spuntino: frutta fresca

Lun. Crema di zucca con farro, frittata al formaggio, spinaci

Spuntino: spremuta d'arancia

Mar. Pasta con ragù di lenticchie, asiago dolce, carote

Spuntino: frutta fresca

Mer. Pasta integrale pomodoro e ricotta, bocconcini di pollo, zucchine

Spuntino: verdura

Gio. Riso al latte, merluzzo agli aromi, fagiolini

Spuntino: frutta fresca

Ven. Misto di verdure al forno, sformato di pasta

7^ settimana – 14 – 18 ottobre

Spuntino: frutta fresca

Lun. Risotto alla barbabietola, uova strapazzate al pomodoro, biette

Spuntino: spremuta d'arancia

Mar. Pastina, polpettine di tacchino e verdure, carote all'olio

Spuntino: frutta fresca

Mer. Pasta integrale alle zucchine, merluzzo al limone, insalata

Spuntino: verdura

Gio. Crema di piselli, patate e porri, crescenza, zucchine trifolate

Spuntino: frutta fresca

Ven. Pasta al pomodoro, morbidelle di verdura, fagiolini

8^ settimana – 21 - 25 ottobre

Spuntino: frutta fresca

Lun. Risotto verde, polpette ricotta, carote

Spuntino: spremuta d'arancia

Mar. Insalata, Lasagne al ragù

Spuntino: frutta fresca

Mer. Crema di verdura con miglio, merluzzo gratinato, patate

Spuntino: verdura

Gio. Orzotto al pomodoro, frittata alle verdure, biette erbette

Spuntino: frutta fresca

Ven. Pasta ai broccoli, bocconcini di pollo aromi, insalata

9^ settimana – 28 ottobre - 1° novembre

Spuntino: frutta fresca

Lun. Pasta ragù di verdure, ricotta, fagiolini

Mar: MENU' HALLOWEEN

Spuntino: frutta fresca

Mer. Risotto alla parmigiana, merluzzo al limone, broccoli

Spuntino: verdura

Gio. Pasta aromi, pollo pizzaiola, misto di verdure

A metà mattina come spuntino saranno distribuite alternativamente: frutta fresca cotta o cruda a tocchetti/grattugiata o spremuta di arance o mousse di frutta.

MERENDE POMERIDIANE solo agli iscritti al post-scuola comunale.

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
Torta margherita con Tè	Pane* con olio EVO pane* e ricotta	Yogurt Bio	Frutta fresca	Frutta fresca

N.B.

- Gli alimenti saranno preparati e presentati come indicato nel documento: “Linee di indirizzo per la prevenzione al soffocamento da cibo” – www.salute.gov.it. Pertanto, i secondi piatti, i contorni crudi e cotti e la frutta saranno tritati, frullati o ridotti in piccoli pezzi in base alla tipologia
- Il formato della pasta dovrà essere idoneo all’età dei consumatori
- Il pane è a ridotto contenuto di sale (1,7% riferito alla farina) e viene somministrato dopo il primo piatto alternando il pane comune al pane integrale;
- Pasta all’uovo, Pasta e Ravioli: sono prodotti biologici e Km 0/filiera corta
- Orzo, farro e Pasta: sono prodotti biologici
- Grana Padano, Casera, Provolone dolce e Montasio sono formaggi DOP
- Il Parmigiano Reggiano è DOP
- Yogurt Bio
- Frutta: pesche e Kiwi a lotta integrata, Ananas e Banana: del mercato equo solidale
- Il Pesce surgelato/congelato: è un prodotto proveniente da pesca sostenibile
- Per il condimento dei cibi, sono utilizzati, a crudo olio extra vergine di oliva e sale iodato
- I contorni seguiranno andamento stagionale
- Il menù potrà subire, saltuariamente, delle modifiche
- Prodotti congelati/surgelati: Verdure per contorni cotti e minestre, pesce, gelato, pasta per lasagne, ravioli
- La merenda sarà erogata agli iscritti al post-scuola comunale.
- Nella giornata di somministrazione della focaccia e dei piatti “unici”, come prima portata sarà distribuito il contorno;
- Il riso pilaf sarà servito unitamente al pollo/tacchino con le verdure

Biologa Nutrizionista
Dott.ssa Gloria Canzi



Direttore di Settore Servizi Educativi
Culturali Sportivi
Dott.ssa Lorenza Tenconi



Il Sindaco
Dott. Daniele Davide Barletta



