



MENU INVERNALE ASILO NIDO ETA' 12 - 36 MESI ANNO 2020-2021

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 ed, 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

* I piatti e gli alimenti saranno preparati 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* Per maggiori informazioni consultare www.salute.gov.it “Linee di indirizzo per la prevenzione del soffocamento da cibo”

Settimane: 2/11; 28/12; 22/2

Spuntino: mousse o spremuta o frutta frullata
Lun. Risotto verde, frittata al formaggio, fagiolini

Spuntino: mousse o spremuta o frutta frullata
Mar. Lasagne alla Bolognese, zucchine trifolate

Spuntino: mousse o spremuta
Mer. Pasta ai cavolfiori, mozzarella, biette

I piatti saranno preparati 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

Spuntino: mousse o spremuta o frutta frullata

Gio. Pasta integrale al pomodoro, pesce impanato, insalata o broccoletti

Spuntino: mousse o spremuta o frutta frullata

Ven. Passato di fagioli con crostini o pasta, tortino di verdure, carote

Settimane: 9/11; 4/1; 1/3

Spuntino: mousse o spremuta o frutta frullata

Lun. Minestra di riso con patate e porri, uova strapazzate al pomodoro, fagiolini o cavolfiori

Spuntino: mousse o spremuta o frutta frullata

Mar. Pasta in bianco, polpettine di miglio e ceci, carote

Spuntino: mousse o spremuta o frutta frullata

Mer. Risotto al pomodoro, arrosto di tacchino, zucchine

Spuntino: mousse o spremuta o frutta frullata

Gio. Passato di verdura con crostini o pasta, pesce al pomodoro, patate

Spuntino: mousse o spremuta o frutta frullata

Ven. Pasta al pesto di verdure, primo sale, misto di verdura lessate

Settimane: 16/11; 11/1; 8/3

Spuntino: mousse o spremuta o frutta frullata

Lun. Risotto alle carote, bocconcini di pollo al limone, zucchine trifolate

Spuntino: mousse o spremuta o frutta frullata

Mar. Crema di zucca e lattuga con crostini o pasta, polpettine di cannellini, fagiolini

Spuntino: mousse o spremuta o frutta frullata

Mer. Pasta integrale al pomodoro, pesce gratinato, insalata o misto di verdure lessate

Spuntino: mousse o spremuta o frutta frullata

Gio. Minestra arlecchino, frittata alle patate, biette lessate

Spuntino: mousse o spremuta o frutta frullata

Ven. Pasta al pesto di verdure, polpette di ricotta, carote lessate

Settimane: 26/11;18/1;15/3

Spuntino: mousse o spremuta o frutta frullata

Lun. Risotto allo zafferano, uova strapazzate al pomodoro, zucchine

Spuntino: mousse o spremuta o frutta frullata

Mar. Pastina, polpettine di tacchino con verdure, purè di patate

Spuntino: mousse o spremuta o frutta frullata

Mer. Pasta al pomodoro, asiago, biette lessate o broccoletti

Spuntino: mousse o spremuta o frutta frullata

Gio. Passato di legumi con pasta, sformato di carote, fagiolini

Spuntino: mousse o spremuta o frutta frullata

Ven. Pasta al cavolfiore o al ragù di verdure, pesce impanato, insalata o misto di verdure lessate

Settimana 30/11; 25/1; 22/3

Spuntino: mousse o spremuta o frutta frullata

Lun. Pasta gratinata alle verdure o sformato di pasta, fagiolini

Spuntino: mousse o spremuta o frutta frullata

Mar. Passato di verdura con crostini o riso, polpette di pesce, patate

I piatti saranno preparati 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

Spuntino: mousse o spremuta o frutta frullata

Mer. Pasta integrale al sugo di verdure, frittata al formaggio, insalata o cavolfiori

Spuntino: mousse o spremuta o frutta frullata

Gio. Polenta o Pastina, bocconcini di pollo con pomodoro e verdure, carote lessate

Spuntino: mousse o spremuta o frutta frullata

Ven. Riso al latte, polpettine di cannellini e verdura, misto di verdure lessate

Settimana 30/11; 25/1; 22/3

Spuntino: mousse o spremuta o frutta frullata

Lun. Risotto al pomodoro, primo sale, biette

Spuntino: mousse o spremuta o frutta frullata

Mar. Passato di lenticchie con pasta, crocchette di miglio e zucchine, carote

Spuntino: mousse o spremuta o frutta frullata

Mer. Pasta mimosa, pesce impanato, insalata o fagiolini

Spuntino: mousse o spremuta o frutta frullata

Gio. Lasagne alla Bolognese, cavolfiori o broccoletti

Spuntino: mousse o spremuta o frutta frullata

Ven. Pasta all'ortolana, uova strapazzate al pomodoro, misto di verdure lessate

Settimana 7/12;1/2; 29/3

Spuntino: mousse o spremuta o frutta frullata

Lun. Pastina in brodo vegetale, petto di pollo al limone, insalata o verdura lessata

Spuntino: mousse o spremuta o frutta frullata

Mar. Pasta in bianco, polpette di ceci o di cannellini, carote

Spuntino: mousse o spremuta o frutta frullata

Mer. Crema di zucca e lattuga con pasta, pesce alla pizzaiola, patate lessate

Spuntino: mousse o spremuta o frutta frullata

Gio. Risotto rosa o risotto alla parmigiana, frittata alle zucchine, fagiolini

Spuntino: mousse o spremuta o frutta frullata

Ven. Pasta integrale al sugo, polpette di ricotta, misto di verdure lessate

Settimana 14/12; 8/2

Spuntino: mousse o spremuta o frutta frullata

Lun. Risotto allo zucca, pesce impanato, zucchine trifolate

Spuntino: mousse o spremuta o frutta frullata

Mar. Pasta ai cavolfiori o al pesto di verdure, asiago, fagiolini

Spuntino: mousse o spremuta o frutta frullata

Mer. Minestra arlecchino, arrosto di tacchino all'arancia, patate

Spuntino: mousse o spremuta o frutta frullata

Gio. Pasta integrale al sugo, polpette di pesce, insalata o broccoletti

Spuntino: mousse o spremuta o frutta frullata

Ven. Passato di legumi con pasta, morbidelle di verdura, carote

I piatti saranno preparati 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

Settimana 21/12; 15/2

Spuntino: mousse o spremuta o frutta frullata

Lun. Pastina, bocconcini di pollo alla pizzaiola, purè di patate

Spuntino: mousse o spremuta o frutta frullata

Mar. Maccheroncini alla crema di zucchine e ricotta al forno, asiago porz. ridotta, insalata mista o verdure lessate

Spuntino: mousse o spremuta o frutta frullata

Mer. Risotto allo zafferano, tortino di piselli e verdure, carote

Spuntino: mousse o spremuta o frutta frullata

Gio. Crema di zucca e lattuga con pasta o crostini, pesce gratinato, fagiolini

Spuntino: mousse o spremuta o frutta frullata

Ven. Risotto rosa o al pomodoro, frittata, zucchine trifolate

MERENDE

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
Frullato di frutta mista	Latte bio (senza zucchero) e biscotti prima infanzia	Budino alla vaniglia	Macedonia di frutta	Yogurt bio alla frutta

SPECIFICHE MENU

- **Prodotti bio presenti nel menu:** Pasta, Riso, Passata di pomodoro/pomodori pelati, Uova Pastorizzate, Carote fresche, Finocchi freschi, Pomodori freschi, Zucca, Lenticchie, Ceci, Fagioli Borlotti Prodotti lattiero-caseari (tutti), Olio extravergine di olive, Farina bianca, Orzo perlato Omogeneizzati mela/banana, Omogeneizzati mela/pera
- **Prodotti Dop e Igp :** Asiago Dop e Parmigiano Reggiano Dop
- **Prodotti congelati/surgelati:** Pesce, Gelato
- **Verdure per contorni cotti utilizzati quando non disponibile prodotto fresco:** Spinaci gelo, Minestrone gelo, Piselli gelo, Fagiolini gelo, Zucchine gelo, Cavolfiori gelo
- Il pane è a ridotto contenuto di sale (1,7% riferito alla farina) e sarà somministrato dopo il primo piatto; nella giornata di mercoledì sarà consegnato pane biologico e nella giornata di venerdì pane integrale biologico
- Il latte vaccino fresco sarà somministrato, solo ed esclusivamente, quando lo stesso è concesso dal Pediatra senza diluizione e l'uovo sarà inserito, esclusivamente quando il bambino può consumarne sia il tuorlo che l'albume.
- Gli alimenti saranno preparati e presentati come indicato nel documento: "Linee di indirizzo per la prevenzione del soffocamento da cibo" www.salute.gov.it pertanto i secondi piatti, i contorni crudi e cotti e la frutta devono essere: tritati, frullati o ridotti in piccoli pezzetti in base alla tipologia
- La pizza sarà somministrata ai bambini in grado di masticarla correttamente, in caso contrario sarà somministrato il piatto previsto nel menu.
- La mozzarella sarà tagliata a piccoli dadini e non aggiunta a cibi caldi.
- La pasta sarà di formato piccolo idonea all'età dei consumatori.
- Nella preparazione degli alimenti sarà limitato l'utilizzo di sale.
- Come condimento e nella preparazione degli alimenti sarà utilizzato olio extra vergine di oliva
- In casi eccezionali il menù potrà subire delle modifiche.
- In caso di necessità di dieta per problemi di salute (esclusivamente su presentazione del certificato medico) o per motivi religiosi, la richiesta dovrà presentata e rinnovata annualmente, utilizzando l' modulistica, scaricabile dal sito del Comune prima dell'inizio dell'anno educativo, come indicato nelle procedure diete speciali presenti sul sito del Comune.
- La dieta sarà erogata solo previa presentazione del modulo "richiesta dieta speciale",

F.to Direttore di Settore Servizi Educativi

F.to Il Sindaco

Dott.ssa Lorenza Tenconi

Dott. Daniele Davide Barletta

F.to Il Tecnico Dietista

Patrizia Bellani