

NOTE SPECIALI	Linee Guida	Indicazioni Soffocamento da cibo	Lotta contro lo spreco alimentare delle verdure	Raccomandazioni	Tradizione e sperimentazione
	<p>Indicazioni nutrizionali:</p> <ul style="list-style-type: none"> - dopo i 2 anni di età è raccomandato l'inserimento di pasta e pane integrale biologici almeno 1-2 volte a settimana e l'introduzione di alimenti semi-integrali nell'età 6 mesi – 2 anni; - è raccomandabile ridurre la presenza di affettati e carne conservata nel menù scolastico; - è prevista la proposta della verdura cotta e della verdura cruda per favorire l'assaggio nei bambini e la presenza dei 5 colori della salute; - il tonno conservato non deve essere proposto ai bambini fino ai 3 anni. 	<p>Il personale di cucina è tenuto ad essere informato e a rispettare attentamente le indicazioni ministeriali “Linee di indirizzo per la prevenzione del soffocamento da cibo in età pediatrica” 0 – 5 anni (2017) http://www.salute.gov.it/imgs/C_17_pubblicazioni_2618_allegato.pdf</p> <p>Il pericolo di inalazione da cibo è particolarmente elevato nella fascia d'età 0 – 3 anni. E' raccomandabile quindi, per gli adulti responsabili della cura dei bambini, acquisire le conoscenze e competenze sulle manovre di disostruzione.</p> <p>Evitare l'uso di posate in plastica.</p>	<p>In base alle Linee guida ministeriali per ridurre lo spreco connesso alla somministrazione degli alimenti (2018) http://www.salute.gov.it/imgs/C_17_pubblicazioni_2748_allegato.pdf spetta ai/alle cuochi/e il compito di presentare tutte le verdure con ricette diversificate e gradevoli, evitando di cadere nella monotonia.</p> <p>Le abitudini alimentari acquisite nei primi anni di vita tendono a mantenersi nel tempo e rappresentano un presupposto fondamentale per lo sviluppo di un organismo sano.</p>	<p>Si ricorda di evitare succhi di frutta con % di frutta < a 100, omogeneizzati, liofilizzati e caramelle.</p> <p>Chi ha la responsabilità della supervisione del bambino durante il pasto non deve forzare il bambino a mangiare e imboccare il cibo mentre il bambino sta piangendo o ridendo. Un ambiente rilassato e sereno insieme al buon esempio dato dagli adulti facilitano la promozione di sani stili di vita e benessere.</p> <p>E' disponibile on-line “Tutti a tavola! Guida allo svezzamento” (2019)</p>	<p>Per ottenere un menù vario e con un maggior numero di proposte è stato indispensabile unire alle ricette della tradizione piatti più innovativi, tenendo conto che ci sono bambini più abitudinari e bambini che hanno piacere di sperimentare nuovi colori e sapori.</p> <p>In ogni caso tutte le varianti proposte sono nutrizionalmente equivalenti e possono essere gestite in condivisione fra il/la cuoco/a, i bambini e i ragazzi, il comitato dei genitori e il personale docente.</p>
LEGENDA					
	<p>Ogni colore del giorno della settimana identifica il tipo di alimento proteico utilizzato nel secondo piatto: ROSSO = carne bianca e carne rossa - GIALLO = uovo - CELESTE = formaggio - BLU = pesce - VERDE = legumi</p> <p>Il menù è stato strutturato in modo da offrire varietà sia all'interno della stessa settimana che verticalmente di settimana in settimana</p>				

L'indicazione di VERDURA FRESCA DI STAGIONE e FRUTTA FRESCA DI STAGIONE vuole favorire la proposta di differenti tipologie e colori delle stesse: la medesima tipologia di verdura e frutta non può essere proposta più di 1 volta alla settimana per i bambini che fanno 4-5 rientri, non più di 1 volta ogni 2 settimane ai bambini che fanno meno di 4 rientri. **Verdura di stagione e Frutta di stagione sono BIOLOGICHE o prodotte a LOTTA INTEGRATA.**

[Lo SPUNTINO DI META' MATTINA per il nido d'infanzia e la scuola dell'infanzia prevede la FRUTTA FRESCA DI STAGIONE tagliata in piccoli pezzi.](#)

[Per i 6 – 12 mesi proporre i cibi in una modalità adatta per forma, dimensioni e consistenza allo sviluppo del bambino.](#)

1 Settimana	LUNEDI' carne rossa	MARTEDI' pesce	MERCOLEDI' formaggio	GIOVEDI' carne bianca	VENERDI' piatto unico legumi
PRANZO	<p>Pasta alle erbe aromatiche e frutta secca oleosa tritata finemente *</p> <p><i>Pasta integrale > 2 anni di età</i></p> <p>Polpettine o polpettone di vitellone/manzo al sugo *</p> <p>Verdure gratinate al forno</p> <p>Pane</p> <p>Frutta fresca di stagione</p>	<p>Risotto allo zafferano *</p> <p>Burger di pesce *</p> <p>Verdure crude con frutta secca tritata finemente</p> <p>Pane</p> <p>Frutta fresca di stagione</p>	<p>Vellutata di zucca con orzo o farro o miglio *</p> <p>Vellutata di zucca con cous cous o miglio per nido d'infanzia</p> <p>Pizza margherita</p> <p>Verdure crude di stagione</p> <p>Frutta fresca di stagione</p>	<p>Pasta al pomodoro</p> <p>Scaloppina di tacchino/pollo al limone *</p> <p>Verdura cotta di stagione</p> <p>Pane semi-integrale</p> <p><i>Pane integrale > 2 anni di età</i></p> <p>Frutta fresca di stagione</p>	<p>Maltagliati con passato di fagioli *</p> <p>Verdure crude di stagione</p> <p>Bastoncini di patate gratinate al forno *</p> <p>Pane</p> <p>Frutta fresca di stagione</p>
VARIANTI DA PROPORRE (*)	<p>- Pasta alla pizzaiola</p> <p><i>Pasta integrale > 2 anni di età</i></p> <p>+ Polpettine o polpettone di vitellone/manzo al forno</p>	<p>- Risotto alle verdure</p> <p>.....</p> <p>- Cotoletta di pesce al forno</p>	<p>- Passato/minestrone di verdure con orzo o farro o miglio</p>	<p>- Scaloppina di pollo/tacchino alla salvia</p> <p>- Scaloppina di pollo/tacchino al latte</p>	<p>- Tagliatelle/garganelli al sugo di fagioli</p> <p>- Tagliatelle/garganelli piselli e prosciutto cotto</p>
MERENDA	Yogurt e Frutta fresca a pezzi	Latte e ciambella	Pane e marmellata	Frutta fresca a pezzi e biscotti secchi	Karkadè con pane e olio

L'indicazione di VERDURA FRESCA DI STAGIONE e FRUTTA FRESCA DI STAGIONE vuole favorire la proposta di differenti tipologie e colori delle stesse: la medesima tipologia di verdura e frutta non può essere proposta più di 1 volta alla settimana per i bambini che fanno 4-5 rientri, non più di 1 volta ogni 2 settimane ai bambini che fanno meno di 4 rientri. **Verdura di stagione e Frutta di stagione sono BIOLOGICHE o prodotte a LOTTA INTEGRATA.**

Lo SPUNTINO DI META' MATTINA per il nido d'infanzia e la scuola dell'infanzia prevede la FRUTTA FRESCA DI STAGIONE tagliata in piccoli pezzi.

Per i 6 – 12 mesi proporre i cibi in una modalità adatta per forma, dimensioni e consistenza allo sviluppo del bambino.

2 Settimana	LUNEDI' uova	MARTEDI' carne bianca	MERCOLEDI' legumi	GIOVEDI' carne rossa	VENERDI' pesce
PRANZO	<p>Risotto alla zucca *</p> <p>Frittata con latte al forno per nido d'infanzia e scuola dell'infanzia</p> <p>Burger di frittata con ketchup casalingo per scuola primaria e secondaria 1°</p> <p>Verdure crude con semi di sesamo tostati e tritati</p> <p>Panino rosetta da far comporre a bambini e ragazzi</p> <p>Frutta fresca di stagione</p>	<p>Passato/minestrone di verdura con cubetti di pane fresco tostato *</p> <p>Passato/minestrone di verdura con cous cous o semolino per nido d'infanzia</p> <p>Bocconcini di pollo/tacchino gratinati in forno *</p> <p>Verdura cotta con patate lesse</p> <p>Pane semi-integrale <i>Pane integrale > 2 anni di età</i></p> <p>Frutta fresca di stagione</p>	<p>Pasta di semola fresca (trofie, strozzapreti, orecchiette...) o Gnocchi di patate <i>se > 1 anno di età</i> al pomodoro e basilico</p> <p>Pasta di semola per nido d'infanzia</p> <p>Quadratini di farinata di ceci *</p> <p>Verdure crude di stagione</p> <p>Pane</p> <p>Frutta fresca di stagione</p>	<p>Pasta al pesto * <i>Pasta integrale > 2 anni di età</i></p> <p>Cotoletta di lombo al forno *</p> <p>Verdure crude di stagione</p> <p>Pane</p> <p>Frutta fresca di stagione</p>	<p>Spaghetti al tonno (sugo bianco o rosso) per scuola primaria e secondaria 1°</p> <p>Pastina in brodo vegetale per nido d'infanzia e scuola dell'infanzia</p> <p>Merluzzo in crosta di patate *</p> <p>Verdura cotta di stagione</p> <p>Pane</p> <p>Frutta fresca di stagione</p>
VARIANTI DA PROPORRE (*)	<p>- Risotto alla parmigiana</p> <p>.....</p> <p>- Uovo sodo</p>	<p>- Passato/crema di carote o altre verdure con cubetti di pane fresco tostato con cous cous o semolino per nido d'infanzia</p> <p>- Cotoletta di pollo/tacchino</p>	<p>- Crocchette/polpette di ceci (o altro legume) al forno</p>	<p>- Lasagne al forno con ragù di vitellone/manzo (piatto unico)</p>	<p>- Merluzzo al pane profumato</p> <p>- altra tipologia di pesce</p>
MERENDA	Latte e fette biscottate	Karkadè con pane e olio	Succo di arancia 100% e torta allo yogurt	Yogurt e frutta fresca a pezzi	Latte con mix di cereali (avena, riso soffiato) e frutta secca

L'indicazione di VERDURA FRESCA DI STAGIONE e FRUTTA FRESCA DI STAGIONE vuole favorire la proposta di differenti tipologie e colori delle stesse: la medesima tipologia di verdura e frutta non può essere proposta più di 1 volta alla settimana per i bambini che fanno 4-5 rientri, non più di 1 volta ogni 2 settimane ai bambini che fanno meno di 4 rientri. **Verdura di stagione e Frutta di stagione sono BIOLOGICHE o prodotte a LOTTA INTEGRATA.**

Lo SPUNTINO DI META' MATTINA per il nido d'infanzia e la scuola dell'infanzia prevede la FRUTTA FRESCA DI STAGIONE tagliata in piccoli pezzi.

Per i 6 – 12 mesi proporre i cibi in una modalità adatta per forma, dimensioni e consistenza allo sviluppo del bambino.

3 Settimana	LUNEDI' legumi	MARTEDI' formaggio	MERCOLEDI' pesce	GIOVEDI' piatto unico uova	VENERDI' carne rossa
PRANZO	Passato di lenticchie rosse con stelline/ risoni * Plumcake al forno con verdure di stagione * Verdure crude di stagione Pane Frutta fresca di stagione	Pasta al pomodoro e piselli * Pasta al pomodoro con purea di piselli per nido d'infanzia Squacquerone e rucola Spianata Verdure crude di stagione Frutta fresca di stagione	Pasta olio e parmigiano con eventuale aggiunta di semi di sesamo tostati e tritata finemente * <i>Pasta integrale > 2 anni di età</i> Scaloppina di platessa al limone e rosmarino (infrinata) * Pomodori pelati al forno con erbe aromatiche Pane Frutta fresca di stagione	Zuppa imperiale in brodo di verdura * Verdure gratinate al forno Purè di patate Pane Frutta fresca di stagione	Risotto alla spinaci e parmigiano * Straccetti di vitellone/manzo al rosmarino * Pinzimonio di verdure di stagione Pane semi-integrale <i>Pane integrale > 2 anni di età</i> Frutta fresca di stagione
VARIANTI DA PROPORRE (*)	Maccheroncini gratinati al forno con besciamella e "ragù vegetariano" di lenticchie rosse (piatto unico)	- Pasta al pomodoro	- Pasta alle erbe aromatiche - Filetto di platessa al pomodoro e olive	- Stracciatella/passatelli in brodo di verdura	- Risotto al pomodoro - Saltimbocca alla romana (vitellone/manzo)
MERENDA	Frutta fresca a pezzi e grissini integrali	Yogurt con frutta secca tritata finemente	Latte e biscotti secchi	Pane e marmellata	Yogurt e Frutta fresca a pezzi

L'indicazione di VERDURA FRESCA DI STAGIONE e FRUTTA FRESCA DI STAGIONE vuole favorire la proposta di differenti tipologie e colori delle stesse: la medesima tipologia di verdura e frutta non può essere proposta più di 1 volta alla settimana per i bambini che fanno 4-5 rientri, non più di 1 volta ogni 2 settimane ai bambini che fanno meno di 4 rientri. **Verdura di stagione e Frutta di stagione sono BIOLOGICHE o prodotte a LOTTA INTEGRATA.**

[Lo SPUNTINO DI META' MATTINA per il nido d'infanzia e la scuola dell'infanzia prevede la FRUTTA FRESCA DI STAGIONE tagliata in piccoli pezzi.](#)

[Per i 6 – 12 mesi proporre i cibi in una modalità adatta per forma, dimensioni e consistenza allo sviluppo del bambino.](#)

4 Settimana	LUNEDI' formaggio	MARTEDI' pesce	MERCOLEDI' carne bianca	GIOVEDI' legumi	VENERDI' pesce
PRANZO	<p>Pasta di semola fresca (trofie, strozzapreti, orecchiette...) con pomodoro *</p> <p>Pasta di semola per nido d'infanzia</p> <p>Mozzarella in carrozza al forno *</p> <p>Bis di formaggi per nido d'infanzia</p> <p>Verdure crude di stagione</p> <p>Pane semi-integrale</p> <p><i>Pane integrale > 2 anni di età</i></p> <p>Frutta fresca di stagione</p>	<p>Pasta all'ortolana</p> <p><i>Pasta integrale > 2 anni di età</i></p> <p>Pesce in crosta di cereali e frutta secca</p> <p>Purè di patate e cavolfiore *</p> <p>Pane</p> <p>Frutta fresca di stagione</p>	<p>Risotto allo zafferano *</p> <p>Pollo/tacchino ai ferri *</p> <p>Carote e piselli saltati in padella</p> <p>Pane</p> <p>Frutta fresca di stagione</p>	<p>Vellutata di legumi con crostini di pane o pastina *</p> <p>Pizza al pomodoro senza mozzarella</p> <p>Verdure crude di stagione</p> <p>Frutta fresca di stagione</p>	<p>Pasta olio e parmigiano</p> <p>Crocchette di pesce al forno *</p> <p>Pomodori pelati al forno con erbe aromatiche</p> <p>Pane</p> <p>Frutta fresca di stagione</p>
VARIANTI DA PROPORRE (*)	<p>- Pasta di semola fresca (trofie, strozzapreti, orecchiette...) con spinaci e parmigiano</p> <p>.....</p> <p>- Parmigiana di verdure al forno con formaggio fresco</p>	<p>- Patate al forno</p>	<p>- Risotto alla zucca</p> <p>.....</p> <p>- Svizzera di pollo/tacchino</p>	<p>- Orzotto alle verdure invernali e legumi</p> <p>Cous cous o miglio con verdure invernali e legumi per nido d'infanzia</p>	<p>- Cotoletta di pesce</p>
MERENDA	Latte e pane	Succo di arancia 100% e biscotti integrali	Karkadè con pane e olio	Yogurt con mix di cereali (avena, riso soffiato)	Frutta fresca e frutta secca tritata finemente

L'indicazione di VERDURA FRESCA DI STAGIONE e FRUTTA FRESCA DI STAGIONE vuole favorire la proposta di differenti tipologie e colori delle stesse: la medesima tipologia di verdura e frutta non può essere proposta più di 1 volta alla settimana per i bambini che fanno 4-5 rientri, non più di 1 volta ogni 2 settimane ai bambini che fanno meno di 4 rientri. **Verdura di stagione e Frutta di stagione sono BIOLOGICHE o prodotte a LOTTA INTEGRATA.**

[Lo SPUNTINO DI META' MATTINA per il nido d'infanzia e la scuola dell'infanzia prevede la FRUTTA FRESCA DI STAGIONE tagliata in piccoli pezzi.](#)

[Per i 6 – 12 mesi proporre i cibi in una modalità adatta per forma, dimensioni e consistenza allo sviluppo del bambino.](#)

TABELLA DIETETICA AUTUNNO-INVERNO PER LA RISTORAZIONE SCOLASTICA
Nido d'infanzia, Sezione primavera della scuola d'infanzia 24 – 36 mesi,
Scuola dell'infanzia, Scuola primaria e Scuola secondaria di 1° grado
in vigore dall'anno scolastico 2020/2021

5 Settimana	LUNEDI' carne rossa	MARTEDI' legumi	MERCOLEDI' pesce	GIOVEDI' formaggio	VENERDI' carne bianca
PRANZO	Riso alle verdure Prosciutto crudo o cotto * Spianata o Piadina Verdure crude di stagione Frutta fresca di stagione	Quadrucci in brodo vegetale Fagioli all'uccelletto * Spicchi di patate al forno Pane Frutta fresca di stagione	Pasta al pomodoro Pesce all'olio e limone * Verdure gratinate al forno * Pane semi-integrale <i>Pane integrale > 2 anni di età</i> Frutta fresca di stagione	Vellutata di verdure con farro Vellutata di verdure con cous cous o miglio per nido d'infanzia Bis di formaggi * Verdure crude di stagione Pane Frutta fresca di stagione	Pasta alle erbe aromatiche <i>Pasta integrale > 2 anni di età</i> Bocconcini di pollo/tacchino alla cacciatora * Verdura cotta di stagione Pane Frutta fresca di stagione
VARIANTI DA PROPORRE (*)	- Arista di maiale al forno - Arista al latte	- Insalata di legumi, patate e verdure	- Pesce gratinato al forno	Ricotta / Mozzarella / Casatella / Stracchino / Primosale / Caciotta / Squacquerone	- Pasta al pesto trapanese - Arrosto di tacchino
MERENDA	Yogurt e Frutta fresca a pezzi	Latte e biscotti	Pane e marmellata	Frutta fresca di stagione e grissini integrali	Karkadè e ciambella

L'indicazione di VERDURA FRESCA DI STAGIONE e FRUTTA FRESCA DI STAGIONE vuole favorire la proposta di differenti tipologie e colori delle stesse: la medesima tipologia di verdura e frutta non può essere proposta più di 1 volta alla settimana per i bambini che fanno 4-5 rientri, non più di 1 volta ogni 2 settimane ai bambini che fanno meno di 4 rientri. **Verdura di stagione e Frutta di stagione sono BIOLOGICHE o prodotte a LOTTA INTEGRATA.**

[Lo SPUNTINO DI META' MATTINA per il nido d'infanzia e la scuola dell'infanzia prevede la FRUTTA FRESCA DI STAGIONE tagliata in piccoli pezzi.](#)

[Per i 6 – 12 mesi proporre i cibi in una modalità adatta per forma, dimensioni e consistenza allo sviluppo del bambino.](#)

ESEMPIO DI VARIAZIONI DA APPORTARE AL MENU' PER I BAMBINI 6 – 12 MESI

6 – 12 mesi	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
PRANZO	Lasagne al forno con ragù di carne di vitellone Verdura cotta di stagione Pane Frutta fresca di stagione	Minestrone di verdure con riso Pizza pomodoro e mozzarella Verdura cruda di stagione Pane Frutta fresca di stagione	Spaghetti alle erbe aromatiche Cotoletta di carne Zucca invernale Pane Frutta fresca di stagione	Zuppa di legumi misti con orzo o farro Patate al forno Pane Frutta fresca di stagione	Pasta olio e parmigiano Pesce gratinato al forno Carote crude Pane Frutta fresca di stagione
Esempio di VARIAZIONI DA APPORTARE AL MENU' PER I BIMBI 6 – 12 MESI (*)	Pasta al pomodoro + Carne di vitellone Frutta fresca a pezzi Oppure Purea di frutta fresca	Passato di verdure con riso Bis di formaggi o Formaggio Verdura cotta di stagione Oppure Verdura cruda e verdura cotta	- Pastina in brodo vegetale - Pasta corta olio e parmigiano - Pasta corta al pomodoro - Carne bianca - Polpettone di carne - Prosciutto crudo in piccoli pezzi eliminato il grasso visibile e stagionato 16/18 mesi (max 1 volta/mese per l'elevato contenuto in sale)	Zuppa di legumi misti/Passato di legumi misti con cous cous/miglio Purè di patate	Pesce lessato - Carote cotte - Carote crude e carote cotte
MERENDA	Latte materno o di proseguimento	Latte materno o di proseguimento	Latte materno o di proseguimento (oppure Yogurt intero)	Latte materno o di proseguimento	Latte materno o di proseguimento
Rispettare le modalità di preparazione indicate nelle linee d'indirizzo ministeriali per la prevenzione del soffocamento da cibo					

L'indicazione di VERDURA FRESCA DI STAGIONE e FRUTTA FRESCA DI STAGIONE vuole favorire la proposta di differenti tipologie e colori delle stesse: la medesima tipologia di verdura e frutta non può essere proposta più di 1 volta alla settimana per i bambini che fanno 4-5 rientri, non più di 1 volta ogni 2 settimane ai bambini che fanno meno di 4 rientri. **Verdura di stagione e Frutta di stagione sono BIOLOGICHE o prodotte a LOTTA INTEGRATA.**

[Lo SPUNTINO DI META' MATTINA per il nido d'infanzia e la scuola dell'infanzia prevede la FRUTTA FRESCA DI STAGIONE tagliata in piccoli pezzi.](#)

[Per i 6 – 12 mesi proporre i cibi in una modalità adatta per forma, dimensioni e consistenza allo sviluppo del bambino.](#)



L'indicazione di VERDURA FRESCA DI STAGIONE e FRUTTA FRESCA DI STAGIONE vuole favorire la proposta di differenti tipologie e colori delle stesse: la medesima tipologia di verdura e frutta non può essere proposta più di 1 volta alla settimana per i bambini che fanno 4-5 rientri, non più di 1 volta ogni 2 settimane ai bambini che fanno meno di 4 rientri. **Verdura di stagione e Frutta di stagione sono BIOLOGICHE o prodotte a LOTTA INTEGRATA.**

[Lo SPUNTINO DI META' MATTINA per il nido d'infanzia e la scuola dell'infanzia prevede la FRUTTA FRESCA DI STAGIONE tagliata in piccoli pezzi.](#)

[Per i 6 – 12 mesi proporre i cibi in una modalità adatta per forma, dimensioni e consistenza allo sviluppo del bambino.](#)