

TABELLA DIETETICA PRIMAVERA-ESTATE 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

U.O. Igiene Alimenti e Nutrizione e U.O. Unità Pediatrica distrettuale - FORLÌ

| 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.](#)

TABELLA DIETETICA PRIMAVERA-ESTATE 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

U.O. Igiene Alimenti e Nutrizione e U.O. Unità Pediatrica distrettuale - FORLI'

| 1 Settimana | LUNEDI' uova | MARTEDI' formaggio | MERCOLEDI' legumi | GIOVEDI' carne rossa | VENERDI' pesce |
|--------------------------|---|---|--|--|--|
| PRANZO | Trofie pomodorini e zucchine * Frittata con latte al forno * Verdura cotta di stagione Pane Frutta fresca di stagione | Pasta al pomodoro fresco e basilico <i>Pasta integrale > 2 anni di età</i> Bis di formaggi * Timballo a strati di patate e verdure Pane * Frutta fresca di stagione | Passato di legumi e verdure con riso * Pizza al pomodoro senza mozzarella Verdure crude di stagione Frutta fresca di stagione | Pasta all'ortolana Pastina in brodo vegetale per nido d'infanzia Hamburger di vitellone e olive verdi tritate * Verdure crude di stagione Pane semi-integrale <i>Pane integrale > 2 anni di età</i> Frutta fresca di stagione | Pasta al pesto Bocconcini di pesce misto gratinati al forno * Verdure crude di stagione Pane Frutta fresca di stagione |
| VARIANTI DA PROPORRE (*) | - Insalata di pasta pesto e pomodorini - Rotolo di frittata | Ricotta / Mozzarella / Casatella / Stracchino / Primosale / Caciotta / Squacquerone | - Riso pomodoro e lenticchie - Riso zafferano e piselli | - Svizzera di vitellone/manzo | - Insalata di pesce |
| MERENDA | Latte e fette biscottate Integrali | Frutta fresca a pezzi | Pane e marmellata | Yogurt e ciambella allo yogurt | 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.](#)

TABELLA DIETETICA PRIMAVERA-ESTATE 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

U.O. Igiene Alimenti e Nutrizione e U.O. Unità Pediatrica distrettuale - FORLI'

| 2 Settimana | LUNEDI' carne bianca | MARTEDI' legumi | MERCOLEDI' carne rossa | GIOVEDI' pesce | VENERDI' formaggio |
|--------------------------|--|--|---|--|--|
| PRANZO | Pasta olio e parmigiano <i>Pasta integrale > 2 anni di età</i> Insalata di pollo/tacchino * Pomodori al forno con erbe aromatiche Pane Frutta fresca di stagione | Pasta alle erbe aromatiche * Hummus di ceci * Pinzimonio di verdure Spianata Frutta fresca di stagione | Tagliatelle/garganelli al ragù di vitellone Verdure crude di stagione Spicchi di patate al forno Pane Frutta fresca di stagione | Risotto al pomodoro Filetto di pesce al pomodoro fresco e olive in pezzi * Verdure gratinate al forno Pane Frutta fresca di stagione | Passato di verdure con cous cous o orzo o farro Passato di verdure con cous cous per nido d'infanzia Caprese di mozzarella a pezzi* Verdura cruda di stagione Pane semi-integrale <i>Pane integrale > 2 anni di età</i> Frutta fresca di stagione |
| VARIANTI DA PROPORRE (*) | - Straccetti di pollo/tacchino al rosmarino | - Insalata di pasta con verdure miste, legumi e formaggi (piatto unico) | | - Crocchette di pesce | - Pizza margherita |
| MERENDA | Frutta fresca a pezzi e grissini integrali | Yogurt e frutta secca tritata finemente | Macedonia di frutta fresca a pezzi | Latte con mix di cereali (avena, riso soffiato) | Succo di frutta 100% e biscotti |

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 PRIMAVERA-ESTATE 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

U.O. Igiene Alimenti e Nutrizione e U.O. Unità Pediatrica distrettuale - FORLI'

| 3 Settimana | LUNEDI' piatto unico uova | MARTEDI' pesce | MERCOLEDI' carne bianca | GIOVEDI' pesce | VENERDI' legumi |
|--------------------------|--|--|--|---|--|
| PRANZO | Passatelli in passato di verdura Verdure crude di stagione con frutta secca tritata finemente Patate al forno Pane Frutta fresca di stagione | Risotto alla parmigiana * Cotoletta di pesce* Verdure crude di stagione Pane Frutta fresca di stagione | Minestrone di verdure di stagione con pastina * Pollo/tacchino ai ferri * Pinzimonio Pane semi-integrale <i>Pane integrale > 2 anni di età</i> Frutta fresca di stagione | Pasta al pomodoro fresco e basilico * <i>Pasta integrale > 2 anni di età</i> Pesce in crosta di patate * Verdura cotta di stagione Pane Frutta fresca di stagione | Pasta di semola fresca (trofie, strozzapreti, orecchiette...) o Gnocchi di patate se > 1 anno di età al pesto Pasta di semola per nido d'infanzia Insalata di ceci/cannellini, patate e pomodori in pezzi * Verdura cotta di stagione Spianata Frutta fresca di stagione |
| VARIANTI DA PROPORRE (*) | - Zuppa imperiale in brodo vegetale | - Insalata di riso - Burger di pesce | - Insalata di cous cous con verdure miste - Bocconcini di pollo/tacchino alle erbe aromatiche | - Pasta all'ortolana rossa o bianca - Seppie e piselli | - Patè di ceci e carote |
| MERENDA | Yogurt e Frutta fresca a pezzi | Succo di frutta 100% e ciambella | Pane e marmellata | Latte e biscotti | Frutta fresca a pezzi e pane |

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 PRIMAVERA-ESTATE 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

U.O. Igiene Alimenti e Nutrizione e U.O. Unità Pediatrica distrettuale - FORLI'

| 4 Settimana | LUNEDI' legumi | MARTEDI' carne rossa | MERCOLEDI' pesce | GIOVEDI' formaggio | VENERDI' carne bianca |
|------------------------------------|--|---|---|---|---|
| PRANZO | Passato di legumi e verdure con crostini di pane Pizza al pomodoro * Verdure crude di stagione Frutta fresca di stagione | Pasta all'ortolana Prosciutto crudo o cotto con melone a pezzi Verdure crude di stagione Pane semi-integrale <i>Pane integrale > 2 anni di età</i> Frutta fresca di stagione | Risotto alle zucchine * Filetto di pesce olio e limone Bastoncini di patate al forno Pane Frutta fresca di stagione | Insalata di pasta (primo piatto freddo con verdure) Bis di formaggi * Verdure crude con frutta secca tritata finemente Spianata o Piadina Frutta fresca di stagione | Pasta olio e parmigiano <i>Pasta integrale > 2 anni di età</i> Svizzera di pollo/tacchino * Verdure gratinate al forno Pane Frutta fresca di stagione |
| VARIANTI DA PROPORRE (*) | - Plumcake al forno con verdure di stagione | | - Risotto al pomodoro e verdure - Risotto alla marinara | - Parmigiana di verdure al forno con formaggio fresco | - Polpettone di tacchino e bietole |
| MERENDA | Pane e olio | Frutta fresca a pezzi | Latte con mix di cereali (avena, riso soffiato) | Karkadè e fette biscottate integrali | Yogurt e biscotti integrali |

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 PRIMAVERA-ESTATE 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

U.O. Igiene Alimenti e Nutrizione e U.O. Unità Pediatrica distrettuale - FORLÌ

| 5 Settimana | LUNEDI' formaggio | MARTEDI' uova | MERCOLEDI' carne bianca | GIOVEDI' legumi | VENERDI' pesce |
|-----------------------------------|--|--|--|---|---|
| PRANZO | <p>Pasta rosè con ricotta, pomodoro fresco e basilico *</p> <p>Polpettine vegetali</p> <p>Verdure crude di stagione</p> <p>Pane</p> <p>Frutta fresca di stagione</p> | <p>Insalata di riso con verdure fresche miste di stagione *</p> <p>Frittata dell'orto (con patate o con verdure di stagione) *</p> <p>Verdure crude di stagione</p> <p>Spianata o Piadina</p> <p>Frutta fresca di stagione</p> | <p>Pasta la pomodoro fresco e basilico <i>Pasta integrale > 2 anni di età</i></p> <p>Cotoletta di pollo/tacchino al forno *</p> <p>Verdura cotta di stagione</p> <p>Pane</p> <p>Frutta fresca di stagione</p> | <p>Passato di fagioli con grattini*</p> <p>Bastoncini di patate al forno *</p> <p>Pane semi-integrale <i>Pane integrale > 2 anni di età</i></p> <p>Frutta fresca di stagione</p> | <p>Pasta al pesto (genovese, trapanese, di verdure) *</p> <p>Merluzzo/platessa dorata *</p> <p>Verdure crude di stagione</p> <p>Pane</p> <p>Frutta fresca di stagione</p> |
| VARIANTI DA PROPORRE (*) | <p>- Pasta ricotta e pesto</p> <p>- Pasta pasticciata con formaggio fresco e rucola</p> | <p>- Risotto alle verdure in bianco</p> <p>- Risotto allo zafferano</p> <p>.....</p> <p>- Medaglioni di frittata (su stampo)</p> | <p>- Scaloppina di pollo/tacchino al limone</p> | <p>- Tagliatelle/garganelli al sugo di fagioli</p> <p>.....</p> <p>- Purè di patate</p> <p>- Purè di patate e carote</p> | <p>- Pasta alle erbe aromatiche</p> <p>.....</p> <p>- Bocconcini di pesce misto al forno</p> |
| MERENDA | Yogurt e grissini integrali | Macedonia di frutta fresca | Succo di frutta 100% e torta di ricotta | Latte e frutta fresca a pezzi | Pane e marmellata |

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 PRIMAVERA-ESTATE 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

U.O. Igiene Alimenti e Nutrizione e U.O. Unità Pediatrica distrettuale - FORLI'

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.](#)