

Data 23/08/2021

Delibera n. 61/21

**OGGETTO: Servizi Scolastici –Asilo Nido –Approvazione Menu' Scuole dell'Infanzia ,Secondaris di 1° grado e Asilo Nido a.s. 2021/2022;**

L'anno **DUEMILAVENTUNO** il giorno **VENTITRE** del mese di **AGOSTO** ore 19.00 presso la sede operativa dell'ASM Pontecorvo in Vicolo delle Mura S. Andrea si è riunito il Consiglio di Amministrazione.

Sono presenti:

Presidente	Trotto Gino
Consigliere-Vice Presidente	Di Schiavi Roberto Valentino
Consigliere	Ciccione Mauro

Sono assenti: nessuno

**PRESO ATTO** che con Decreto Sindacale n.10/2019 è stato riconfermato il CdA della Asm Pontecorvo con presidente l'Ing. Gino Trotto e consiglieri i Sigg. Spiridigliozzi Gaetano e Ciccione Mauro;

**PRESO ATTO** che con Decreto Sindacale n.5/2021 è stato nominato il componente del Cda Di Scavi Roberto Valentino in sostituzione del dimissionario Spiridigliozzi Gaetano;

**CONSIDERATO** che con la presa atto della nomina come da delibera Asm n.10 del 02/02/2021, nella sua completezza il Cda è composto dal presidente **Ing. Gino Trotto** e dai consiglieri: Di Schiavi Roberto Valentino e Ciccione Mauro; l

Assume la presidenza del Consiglio di Amministrazione il Sig. Trotto Gino il quale, constatato e fatto constatare che la riunione si è regolarmente costituita a norma di legge e di statuto, la dichiara aperta e valida a deliberare sugli argomenti dell'oggetto sopraindicati. Viene chiamato a svolgere le funzioni di segretario il Sig. Ciccione Mauro. Si procede alla lettura del verbale precedente che viene approvato all'unanimità dei presenti.

**Il Consiglio di Amministrazione**

**VISTO** lo Statuto della ASM Pontecorvo;

**VISTO** il Decreto n. 36/2008 con la quale il Sindaco del Comune di Pontecorvo autorizzava con decorrenza 01/01/2009 la gestione dei servizi delegati all'ASM di Pontecorvo;

**VISTO** il Contratto di Servizio (rep.n. 99/S.P. del 24/12/08) e Prot. Op.(Delib.G.C.n.130/2017) relativi al servizio "Gestione Impianti";

**VISTO** il Contratto di Servizio (rep. n. 100 del 24/12/08) ed i Protocolli Operativi (Delib. G. C. n.129/2017- Trasporto scolastico e 131/2017-Refezione scolastica) relativi al servizio "Servizi scolastici";

**VISTO** il Contratto di Servizio (rep.n.101 del 24/12/08)e Prot.Op.(Del.G.C.n.128/2017 e n. 162/2019) relativi al servizio "Asilo nido";

**VISTO** Contratto di Servizio (rep. n.98 del 24/12/08) e Prot.lo Operativo (Delib. G. C. n.44/2009) relativi al servizio "Orientamento";

**VISTO** il Contratto di Servizio (rep. n.123 del 02/03/11) e Protocollo Operativo (Delib. G. C. n.29/2011) relativi al servizio "Imposta di Pubblicità e Pubbliche Affissioni";

**VISTE** le delibere di Giunta Comunale n.66 del 17/06/2020 e di C.C. n.13 del 20/07/2020 con le quali è stato approvato il Piano Programma 2020 con il Piano Programma Pluriennale 2020-2022;

**VISTO** il Bilancio di previsione 2021 e la relazione previsionale programmatica 2021/2023 della ASM Pontecorvo;

**VISTO** la delibera Asm n.23/2021 relativa all'approvazione del Nuovo Piano Programma 2021;

**VISTE** le delibere di Giunta Comunale n.51 del 21/04/2021 e di C.C. n.24 del 07/05/2021 con le quali è stato approvato il Nuovo Piano Programma 2021 e Pluriennale 2021/2023;

**CONSIDERATO** l'affidamento disposto con delibera di CdA n.55/2021 dell'incarico di revisione delle tabelle nutrizionali per le mense delle scuole dell'infanzia, Secondaria 1° grado ed Asilo Nido e la consulenza nutrizionale per l'a.s. 2021/2022 alla Dott.ssa Fresilli Alessia, con studio in Via Tre Fontane snc Pontecorvo (Fr) P.Iva 0288420603;

**VISTI** i menù predisposti dalla dott.ssa Fresilli per l'a.s. 2021/2022, assunti al protocollo aziendale con i n. 1343 del 23/08/2021(scuola materna) e n. 1344 del 23/08/2021 (Asilo Nido) ;

**RITENUTA** valida la proposta dei menù proposti dalla Consulente nutrizionale **Dott.ssa Fresilli Alessia**, in quanto conformi alle linee di indirizzo nazionali e regionali, adeguati alle esigenze prospettate dagli utenti nonché dal personale dipendente;

Ad umanità di voti dei presenti espressi in modo palese per alzata di mano:

**DELIBERA**

- 1) La premessa narrativa è parte integrante e sostanziale del presente atto deliberativo;
- 2) **DI APPROVARE** i menù predisposti dalla **Dott.ssa Fresilli** per l'a.s. 2021/2022 ,assunti al protocollo aziendale rispettivamente con il n. 1343 del 23/08/2021 per le scuole dell'infanzia e n.1344 del 23/08/2021 per l'Asilo Nido al fine di poter procedere alla trasmissione degli stessi alla Asl di Frosinone ,Distretto "D" Cassino –dipartimento SIAN ,in qualità di autorità componente per la relativa vidimazione ;
- 3) **DI DEMANDARE** al Presidente nonché Dir.Gen.le F.F. tutti gli atti consequenziali al presente provvedimento, autorizzandolo all'emissione ed alla sottoscrizione degli stessi;

IL SEGRETARIO  
Ciccione Mauro

IL PRESIDENTE  
Ing. Trotto Gino

**A.S.M. PONTECORVO**

**Azienda Speciale Multiservizi**

---

**TABELLA DIETETICA CONSIGLIATA  
PER LA REFEZIONE  
NELLA SCUOLA MATERNA E MEDIA**

Anno scolastico 2021/2022

A cura della **Dott.ssa Alessia Fresilli**

<b>A.S.M. PONTECORVO</b>	
PROT. N. 1343	
<b>N. AUT.</b>	<b>DATA</b>

23/08/21

**DOTT. SSA ALESSIA FRESILLI**  
**DIETISTA**  
VIA TRE FONTANE snc, 63077 PONTECORVO (FR)  
C.F. 045145921063 G838C  
P.I. 02858420603

## Premessa

Il menù proposto per l'anno scolastico 2021/2022 è stato redatto nel rispetto delle indicazioni dei LARN (Livelli di assunzioni giornalieri Raccomandati Di Nutrienti per la popolazione italiana), e delle Linee guida nazionali per la Ristorazione scolastica.

L'implementazione di abitudini alimentari corrette per la promozione della salute e la prevenzione di patologie, di cui l'alimentazione scorretta è uno dei principali fattori di rischio, il ruolo educativo finalizzato ad incidere favorevolmente su atteggiamenti e comportamenti alimentari, stimolando il bambino/ragazzo alla conoscenza di alimenti diversi, nuovi sapori e stimolando la curiosità verso il cibo sano e le buone abitudini alimentari, sono i principi che hanno condotto alla stesura del menù.

Le grammature suggerite (TABELLE DELLE QUANTITA') sono quelle che mediamente soddisfano i fabbisogni energetici e nutrizionali dei bambini della scuola materna/media, assicurando l'apporto di macro e micronutrienti. E' importante sottolineare tuttavia che i fabbisogni energetici variano molto con l'età, con il sesso e, soprattutto, con l'attività fisica svolta; pertanto è fondamentale che l'introito di cibo sia sufficiente ma neanche eccessivo rispetto alla spesa energetica e che, soprattutto, ci sia una giusta ripartizione calorica durante la giornata.

## INDICAZIONI GENERALI

- In caso di mancanza delle verdure o degli ortaggi indicati nel menù, gli stessi potranno essere sostituiti con altri di stagione (TABELLA DELLE SOSTITUZIONI), sia come condimento per i primi piatti che come contorno, sempre rispettando la periodica variazione della tipologia e soprattutto, dando preferenza nella scelta alla stagionalità. Analogamente, è possibile la sostituzione di un tipo di carne bianca con un'altra sempre bianca (es. tacchino al posto del pollo), carne rossa con carne rossa o di un tipo di pesce con un altro, sempre salvaguardando le priorità di variazione dei pasti.
- Saltuariamente si somministrerà pane o pasta integrale o semi-integrale.
- Una volta a settimana è previsto un piatto unico con cereali e legumi, seguito da un piccolo secondo piatto di affettato o formaggio o uovo, contorno di verdure, pane e frutta.
- Le pietanze vengono cotte al vapore, al forno, alla griglia o lesse, comunque mai fritte.
- L'olio utilizzato è extra vergine di oliva e viene quasi sempre aggiunto a termine cottura a crudo.
- I pesi degli alimenti indicati nelle TABELLE DELLE QUANTITA' si riferiscono al prodotto crudo al netto dello scarto.

## TABELLA DELLE SOSTITUZIONI

Verdure/Ortaggi cotti	Spinaci, bieta, zucchine, carote lesse, fagiolini, melanzane, carciofi, zucca, etc (no patate)
Verdure/Ortaggi crudi	Lattuga, finocchi, cetrioli, carote, pomodori, etc
Pesce	Fiori di merluzzo Findus, Fiori di orata Findus, Fiori di Nasello Findus, Fiori di platessa Findus o Prodotti equivalenti
Carne bianca	Pollo, tacchino, coniglio
Carne rossa	Manzo, vitellone, maiale magro, vitello
Formaggio	Galbanone, Philadelphia, Fior di latte, Ricotta S. Lucia o Prodotti Equivalenti

## TABELLA DELLE QUANTITA'

Pasta per minestre	30 gr	40 gr
Riso o pasta per piatti asciutti*	60 gr	80 gr
Riso per minestre	30 gr	40 gr
Pesce	70 gr	90 gr
Carne	50 gr	70 gr
Prosciutto cotto**	25 gr	40 gr
Verdure crude	50-100 gr	50-100 gr
Verdure cotte	100 gr	200 gr
Legumi per minestre	20 gr secchi 40 gr freschi o surgelati	30 gr secchi 60 gr freschi o surgelati
Patate	40 gr	60 gr
Galbanone	30 gr	50 gr
Pane	30 gr	40 gr
Frutta fresca di stagione	150 gr	180 gr
Olio extra vergine di oliva***	15 gr	20 gr
Sale iodato	Q.B.	Q.B.
Parmigiano Reggiano	5 gr	5 gr

**\*Pasta Molisana, Riso Scotti o Prodotti equivalenti.**

**\*\*Prosciutto cotto Rovagnati o prodotto equivalente.**

**\*\*\*Olio e.v.o Carapelli o prodotto equivalente.**

Le grammature indicate sono suscettibili di variazioni in base alla composizione del pasto, come successivamente specificato nelle tabelle relative alle ricette. In particolare, se nello stesso pasto sono presenti pasta, patate e pane, si consiglia di diminuire la quantità del pane o della pasta. Si ricorda che i pesi degli alimenti si riferiscono al prodotto crudo al netto dello scarto.

**DOTT. SSA ALESSIA FRESILLI  
DIETISTA**

VIA TRE FONTANE snc, 03037 PONTECORVO (FR)  
C.F. FRSLSS92M63G838C  
P.I. 02858420603

### TABELLA DIETETICA SCUOLA MATERNA

RAZIONE CALORICA REFEZIONE SCOLASTICA; DIETA BASE

ALIMENTI	QUANTITA' AL NETTO PRO CAPITE IN GR	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI	KCAL
Pasta	60	6,4	0,8	43	195
Pane	30	2,4	0,2	19	82,5
Carne magra	50	10,2	2,5	////	63,5
Verdura (bieta)	100	1,3	0,1	2,8	17
Frutta fresca (mela)	150	0,3	0,2	16,7	64,5
Parmigiano reggiano	5	1,8	1,4	////	19,4
Olio e.v.o	15	////	15	////	135
TOTALE		22,4	20,2	81,5	576,9

### TABELLA DIETETICA SCUOLA MEDIA

RAZIONE CALORICA REFEZIONE SCOLASTICA; DIETA BASE

ALIMENTI	QUANTITA' AL NETTO PRO CAPITE IN GR	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI	KCAL
Pasta	80	8,7	1	57,3	260
Pane	40	3,2	0,2	25,4	110
Carne magra	70	14,2	3,5	////	88,9
Verdura (bieta)	100	1,3	0,1	2,8	17
Frutta fresca (mela)	180	0,4	0,2	20	77,4
Parmigiano reggiano	5	1,8	1,4	////	19,4
Olio e.v.o	20	////	20	////	180
TOTALE		29,6	26,4	105,5	752,7

**DOTT. SSA ALESSIA FRESILLI**  
**DIETISTA**  
VIA TRE FONTANE snc, 03037 PONTECORVO (FR)  
C.F. FRSLSS92M63G838C  
P.I. 02858420603

## **MENU' AUTUNNO – INVERNO**

(DAL MESE DI NOVEMBRE AL MESE DI MARZO)

1° SETTIMANA	2° SETTIMANA	3° SETTIMANA	4° SETTIMANA
<ul style="list-style-type: none"> <li>-Pasta Molisana e piselli al pomodoro</li> <li>-Frittata con parmigiano reggiano</li> <li>- Ortaggi/Verdure di stagione</li> <li>-Pane</li> <li>-Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Timballo di Pasta Molisana al forno</li> <li>- Prosciutto cotto Rovagnati</li> <li>- Ortaggi/Verdure di stagione</li> <li>-Pane</li> <li>-Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pasta Molisana con crema di carote</li> <li>- Fior di latte</li> <li>- Ortaggi/Verdure di stagione</li> <li>-Pane</li> <li>-Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Riso Scotti olio e parmigiano reggiano</li> <li>-Fettina di vitello alla genovese o impanata o spezzatino</li> <li>- Ortaggi/Verdure di stagione</li> <li>-Pane</li> <li>-Frutta di stagione</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>-Pasta Molisana con pesto di broccoli</li> <li>- Petto di pollo panato (al forno)</li> <li>-Ortaggi/Verdure di stagione</li> <li>-Pane</li> <li>-Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pasta Molisana con zucca</li> <li>-Frittata con parmigiano reggiano</li> <li>- Ortaggi/Verdure di stagione</li> <li>-Pane</li> <li>-Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Pasta Molisana olio e parmigiano reggiano</li> <li>- Polpettone di manzo</li> <li>- Ortaggi/Verdure di stagione</li> <li>-Pane</li> <li>-Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pasta Molisana con Ricotta e Spinaci</li> <li>- Prosciutto cotto Rovagnati</li> <li>- Patate al forno o in umido*</li> <li>-Pane</li> <li>-Frutta di stagione</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>-Pastina Molisana in brodo vegetale</li> <li>- Galbanone</li> <li>-Patate in umido/al forno*</li> <li>-Pane</li> <li>-Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pasta Molisana olio e parmigiano reggiano</li> <li>-Spezzatino di manzo</li> <li>- Ortaggi/Verdure di stagione</li> <li>-Pane</li> <li>-Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Pasta Molisana e lenticchie</li> <li>- Frittata con carciofi</li> <li>- Ortaggi/Verdure di stagione</li> <li>-Pane</li> <li>-Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Minestrone con pasta Molisana</li> <li>-Petto di pollo ai ferri</li> <li>- Ortaggi/Verdure di stagione</li> <li>-Pane</li> <li>-Frutta di stagione</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>-Riso Scotti con carciofi</li> <li>- Prosciutto cotto Rovagnati</li> <li>-Ortaggi/Verdure di stagione</li> <li>-Pane</li> <li>-Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Risotto Scotti con Cavolfiori</li> <li>-Petto di tacchino panato (al forno)</li> <li>-Piselli e carote*</li> <li>-Pane</li> <li>-Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Risotto Scotti con radicchio</li> <li>- Prosciutto cotto Rovagnati</li> <li>- Ortaggi/Verdure di stagione</li> <li>-Pane</li> <li>-Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pasta Molisana e fagioli</li> <li>- Frittata</li> <li>- Ortaggi/Verdure di stagione</li> <li>-Pane</li> <li>-Frutta di stagione</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pasta Molisana al pomodoro</li> <li>-Fiori di Merluzzo Findus</li> <li>-Ortaggi/Verdure di stagione</li> <li>-Pane</li> <li>-Kinder Delice o Prodotto equivalente</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Minestra di pasta Molisana e fagioli</li> <li>- Fiori di orata Findus</li> <li>- Ortaggi/Verdure di stagione</li> <li>-Pane</li> <li>-Crostatina con Marmellata Mulino Bianco o Prodotto equivalente</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Riso Scotti al pomodoro</li> <li>- Fiori di Nasello Findus</li> <li>- Piselli e carote*</li> <li>-Pane</li> <li>-Kinder Brioss al latte o Prodotto equivalente</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Pasta Molisana con bietole al forno</li> <li>- Philadelphia</li> <li>- Ortaggi/Verdure di stagione</li> <li>-Pane</li> <li>-Budino Danette al cioccolato o Prodotto equivalente</li> </ul>

**\*Non è utilizzabile la tabella delle sostituzioni**

N.B. **Verdure di stagione:** carote, carciofi, zucca, spinaci, bietole, radicchio, broccoli, lattuga, finocchi, cavolfiori.

**Frutta di stagione:** Mele, uva, mandaranci, Arance, Pere, Kiwi, Mandarini, Banane.

**DOTT. SSA ALESSIA FRESILLI  
DIETISTA**

VIA TRE FONTANE snc, 03037 PONTECORVO (FR)  
C.F. FRSLSS92M63GR381  
P.I. 02858421007

## **MENU' PRIMAVERA - ESTATE**

(NEL MESE DI OTTOBRE E DA APRILE A GIUGNO)

1° SETTIMANA	2° SETTIMANA	3° SETTIMANA	4° SETTIMANA
<ul style="list-style-type: none"> <li>-Timballo di pasta Molisana al pomodoro al forno</li> <li>-Prosciutto cotto Rovagnati</li> <li>- Ortaggi/Verdure di stagione</li> <li>-Pane</li> <li>-Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Pasta Molisana con Ricotta e crema di spinaci</li> <li>- Philadelphia</li> <li>- Patate in umido o al forno*</li> <li>-Pane</li> <li>-Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pasta Molisana al forno con crema di zucchine</li> <li>- Scaloppine di vitello al limone</li> <li>- Ortaggi/Verdure di stagione</li> <li>-Pane</li> <li>-Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Pasta Molisana con crema di carciofi</li> <li>- Polpette di manzo in purea di carote al sugo</li> <li>- Ortaggi/Verdure di stagione</li> <li>-Pane</li> <li>-Frutta di stagione</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>-Pasta Molisana e lenticchie</li> <li>-Frittata</li> <li>- Piselli e carote*</li> <li>-Pane</li> <li>-Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Pasta Molisana al pomodoro</li> <li>-Fettina di vitello alla pizzaiola</li> <li>- Ortaggi/Verdure di stagione</li> <li>-Pane</li> <li>-Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Pasta Molisana e fagioli</li> <li>- Prosciutto cotto Rovagnati</li> <li>- Patate in umido o al forno*</li> <li>-Pane</li> <li>-Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Risotto Scotti al pomodoro</li> <li>- Frittata con fior di zucca</li> <li>- Patate in umido o al forno*</li> <li>-Pane</li> <li>-Frutta di stagione</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>-Risotto Scotti con asparagi</li> <li>- Galbanone</li> <li>- Patate in umido o al forno*</li> <li>-Pane</li> <li>-Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Riso Scotti olio e parmigiano</li> <li>-Scaloppina di petto di pollo al limone</li> <li>- Ortaggi/Verdure di stagione</li> <li>-Pane</li> <li>-Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Riso Scotti al pomodoro e parmigiano reggiano</li> <li>- Petto di tacchino alla genovese</li> <li>- Ortaggi/Verdure di stagione</li> <li>-Pane</li> <li>-Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pasta Molisana con passata di legumi</li> <li>- Petto di pollo ai ferri</li> <li>- Ortaggi/Verdure di stagione</li> <li>-Pane</li> <li>- Frutta di stagione</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>-Pasta Molisana olio e parmigiano reggiano</li> <li>-Spezzatino di pollo</li> <li>- Ortaggi/Verdure di stagione</li> <li>-Pane</li> <li>-Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Pasta Molisana in bianco con piselli</li> <li>- Prosciutto cotto Rovagnati</li> <li>- Ortaggi/Verdure di stagione</li> <li>-Pane</li> <li>-Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Pasta Molisana olio e parmigiano reggiano</li> <li>- Frittata con zucchine</li> <li>- Piselli e carote*</li> <li>-Pane</li> <li>-Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Pasta Molisana con olio e parmigiano reggiano</li> <li>-Prosciutto Cotto Rovagnati</li> <li>- Ortaggi/Verdure di stagione</li> <li>-Pane</li> <li>-Frutta di stagione</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>-Pasta Molisana con crema di peperoni</li> <li>- Fior di merluzzo Findus</li> <li>- Ortaggi/Verdure di stagione</li> <li>-Pane</li> <li>-Yogurt Parmalat alla frutta o Prodotto equivalente</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Risotto Scotti al pomodoro</li> <li>- Filetto di Nasello Findus</li> <li>- Ortaggi/Verdure di stagione</li> <li>-Pane</li> <li>-Kinder Fetta al latte o prodotto equivalente</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Pasta Molisana con melanzane</li> <li>- Fior di latte</li> <li>- Ortaggi/Verdure di stagione</li> <li>-Pane</li> <li>-Budino Danette alla vaniglia o prodotto equivalente</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Risotto Scotti con zucchine</li> <li>- Fior di platessa Findus</li> <li>- Ortaggi/Verdure di stagione</li> <li>-Pane</li> <li>-Crostatina alla marmellata Mulino Bianco o Prodotto equivalente</li> </ul>

### **\*Non è utilizzabile la tabella delle sostituzioni**

N.B. **Verdure di stagione:** asparagi, bietole, carciofi, carote, cavolfiori, cetrioli, fagiolini, fior di zucca, insalata, melanzane, peperoni, pomodori, radicchio, zucchine, spinaci.

**Frutta di stagione:** Ciliegie, albicocche, banana, pesche, susine, fragole, mele, pere.

**DOTT. SSA ALESSIA FRESILLI**  
**DIETISTA**  
 VIA TRE FONTANE snc, 03037 PONTECORVO (FR)  
 C.F. FRSLSS92M63  
 P.I. 028584200

## **RICETTE PRIMI PIATTI**

(LE QUANTITA' MINIME SI RIFERISCONO ALLA SCUOLA MATERNA, LE MASSIME ALLA SCUOLA MEDIA)

<b>PASTA E LEGUMI</b> Pasta 30-40 gr Legumi secchi 20-30 gr Pomodori (pelati/passata), aglio, sale q.b. Parmigiano 5 gr Olio extra vergine d'oliva 10 gr	<b>PASTA/RISO AL SUGO</b> Pasta 60-80 gr Pomodori (pelati/passata) q.b. Aglio o cipolla, sale q.b. Parmigiano 5 gr Olio extra vergine d'oliva 10 gr	<b>PASTA CON VERDURE DI STAGIONE</b> Riso 60-80 gr Spinaci/zucca/carciofi q.b. Aglio o cipolla, sale q.b. Parmigiano 5 gr Olio extra vergine d'oliva 10 gr
<b>PASTA O RISO OLIO E PARMIGIANO</b> Pasta o riso 60-80 gr Parmigiano 5 gr Sale q.b. Olio extra vergine d'oliva 10 gr	<b>PASTINA IN BRODO VEGETALE</b> Pasta 30-40 gr Brodo vegetale q.b. Aglio o cipolla, sale q.b. Parmigiano 5 gr Olio extra vergine d'oliva 10 gr	<b>MINISTRONE CON PASTA O RISO</b> Pasta o riso o orzo 30-40 gr Verdure ed ortaggi misti 100 gr Aglio o cipolla, sale q.b. Parmigiano 5 gr Olio extra vergine d'oliva 10 gr
<b>PASTA CON POMODORO / TIMBALLO AL FORNO</b> Pasta 60-80 gr Pomodori (pelati/passata), aglio/cipolla, sale q.b. Parmigiano 5 Olio extra vergine d'oliva 10 gr		

Spezie ed aromi, quali basilico, origano, aglio, cipolla, etc possono essere aggiunti secondo parere della cuoca.

**DOTT. SSA ALESSIA FRESILLI**  
**DIETISTA**

VIA TRE FONTANE 106, 03037 PONTECORVO (FR)  
C.F. FRSLSS92M63G838C  
P.I. 02858420603

## **RICETTE SECONDI PIATTI E CONTORNI COTTI**

(LE QUANTITA' MINIME SI RIFERISCONO ALLA SCUOLA MATERNA, LE MASSIME ALLA SCUOLA MEDIA)

<b>BOCCONCINI DI POLLO CON PISELLI</b> Petto di pollo 50-70 gr Piselli 60-80 gr Sale, aglio o cipolla q.b. Olio extra vergine di oliva 10 gr	<b>FETTINA DI VITELLO/PETTO DI POLLO IMPANATO</b> Carne di vitello/pollo 50-70 gr Uovo (due uova circa ogni chilo di carne) Pangrattato q.b. Sale q.b. Olio extra vergine di oliva 5 gr	<b>FILETTO DI PESCE PANATO AL FORNO</b> Filetto di pesce 70- 90 gr Pangrattato, sale q.b. Olio extra vergine di oliva 10
<b>FRITTATA CON IL PARMIGIANO</b> Uovo 60-90 gr Parmigiano 5 gr Sale q.b. Olio extra vergine di oliva 5 gr	<b>POLPETTE DI MANZO IN PUREA DI CAROTE/POLPETTONE</b> Carne macinata di manzo 50-70 gr Carote 20 gr Uovo (due uova circa ogni chilo di carne) Pane raffermo q.b. Sale, aglio o cipolla q.b. Olio extra vergine di oliva 5 gr	<b>FETTINA DI VITELLO ALLA GENOVESE</b> Carne di vitello 50-70 gr Carote, sedano, cipolle, sale q.b. Olio extra vergine di oliva 5 g
<b>FETTINA DI VITELLO ALLA PIZZAIOLA</b> Carne di vitello 50-70 gr Polpa di pomodoro q.b. Sale, aglio o cipolla q.b. Olio extra vergine di oliva 5 gr	<b>SPEZZATINO DI MANZO CON I PISELLI</b> Carne di manzo 50-70 gr Piselli 60-100 gr Polpa di pomodoro q.b. Sale, aglio o cipolla q.b. Olio extra vergine di oliva 10 gr	<b>PISELLI E CAROTE</b> Piselli 50-70 gr Carote 50 gr Sale, cipolla q.b. Olio extra vergine di oliva 5 gr
<b>SCALOPPINA DI PETTO DI POLLO/VITELLO AL LIMONE</b> Petto di pollo 50-70 gr Farina q.b. Succo di limone q.b. Sale q.b. Olio extra vergine di oliva q.b.	<b>SPEZZATINO DI POLLO CON PATATE</b> Petto di pollo 50-70 gr Patate 40-100 gr Polpa di pomodoro q.b. Sale, aglio o cipolla q.b. Olio extra vergine di oliva 10 gr	

Spezie ed aromi, quali basilico, origano, aglio, cipolla, etc possono essere aggiunti secondo parere della cuoca.

**DOTT. SSA ALESSIA FRESILLI**  
**DIETISTA**  
VIA TRE FONTANE snc, 03037 PONTECORVO (FR)  
C.F. FRSLSS92M63G838C  
P.I. 02858420603

**A.S.M. PONTECORVO**

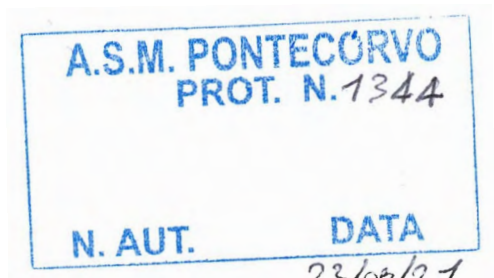
**Azienda Speciale Multiservizi**

---

**TABELLA DIETETICA CONSIGLIATA  
PER LA REFEZIONE  
NELL'ASIDO NIDO**

Anno scolastico 2021/2022

A cura della **Dott.ssa Alessia Fresilli**



**DOTT. SSA ALESSIA FRESILLI**  
**DIETISTA**  
VIA TRE FONTANE s.n.c. 06037 PONTECORVO (FR)  
C.F. FRESILLI ALESSIA 02458420603  
P.I. 02458420603

## Premessa

La refezione scolastica, in un contesto sociale sempre più consapevole dell'importanza di una corretta alimentazione al fine di determinare durante la crescita un soddisfacente stato di salute e di benessere, è un settore della ristorazione collettiva in cui convergono valenze di tipo preventivo, educativo e nutrizionale.

La messa in atto di strategie educative a partire dalla prima infanzia permette di instaurare e potenziare un corretto approccio nei confronti degli alimenti e dell'alimentazione e di migliorare progressivamente le scelte alimentari del bambino e del contesto sociale cui appartiene, dal momento che la ristorazione scolastica viene proposta in un'età in cui le abitudini del bambino sono ancora in fase di acquisizione e strutturazione.

Un'alimentazione qualitativamente e quantitativamente non adeguata può predisporre i bambini in età prescolare e scolare a potenziali rischi dello sviluppo psico-fisico: obesità, ipertensione, allergie sono solo alcune delle possibili conseguenze di una scorretta alimentazione. Oltre che imparare a mangiare in modo corretto, secondo menù e tabelle elaborate nel rispetto delle indicazioni dei LARN (Livelli di assunzioni giornalieri Raccomandati Di Nutrienti per la popolazione italiana), i bambini apprendono un ritmo regolare nel consumo del pasto e il rispetto di regole prestabilite, nei più grandi viene rafforzato il senso di autonomia. Con la collaborazione degli insegnanti e l'abilità dei cuochi, essi apprendono che il cibo è anche un piacere: nuovi odori, sapori e consistenze consentiranno ai piccoli di creare un bagaglio di conoscenze per la vita in un ambiente sereno, accogliente e di condivisione con coetanei ed adulti. Cura e attenzione devono infatti essere poste all'ambiente in cui si consuma il pasto, che dovrà essere molto confortevole dal momento che la stimolazione dei sensi riveste un ruolo notevole per ciò che concerne accettabilità delle pietanze e livello di soddisfazione. Consumare un pasto in comunità non significa condividere soltanto il cibo, ma utilizzarlo anche come momento di socializzazione per rinforzare in modo efficace anche il messaggio educativo sfruttando le dinamiche di gruppo che vengono a crearsi.

La ristorazione scolastica, quindi, non deve essere vista esclusivamente come semplice soddisfacimento dei fabbisogni nutrizionali, ma deve essere considerata un importante e continuo momento di educazione e di promozione della salute diretto ai bambini, che coinvolge anche docenti, genitori e personale della mensa. Il divezzamento in particolare, rappresenta una tappa fondamentale e molto delicata della vita alimentare di un bambino: il regime dietetico implementato in questa fase della crescita, secondo numerosi studi, influisce in modo significativo sulla costituzione del futuro organismo e sul suo destino biologico.

## **Menù asilo nido anno scolastico 2021/2022**

Il menù seguente, elaborato sulla base del modello di dieta Mediterranea, secondo le Linee Guida dell'Istituto Nazionale della Nutrizione e dei L.A.R.N. (livelli di assunzione di nutrienti raccomandati dalla Società Italiana di Nutrizione Umana), è stato redatto per soddisfare le esigenze nutrizionali per un bambino dell'asilo nido, con particolare attenzione alla varietà degli alimenti, alla preparazione degli stessi, alla rotazione mensile dei pasti e può subire aggiornamenti in base alle richieste dei genitori, ma soprattutto segue le indicazioni del pediatra e le procedure generali di svezzamento.

I fabbisogni energetici variano molto con l'età, con il sesso e, soprattutto, con l'attività fisica svolta; pertanto è fondamentale che l'introito di cibo sia adeguato alla spesa energetica e che ci sia una giusta ripartizione calorica durante la giornata. Tuttavia, le grammature suggerite soddisfano in media i fabbisogni energetici e nutrizionali dei bambini, assicurando l'apporto di macro e micronutrienti.

L'introduzione frazionata degli alimenti nella dieta giornaliera del bambino prevede l'apporto della maggior parte degli alimenti tra il 6° ed il 7° mese di vita (cereali, carni, verdura e frutta, formaggio grattugiato e formaggi vaccini magri) rimandando, quindi, la proposta del pesce e delle uova; in particolare, i cereali come riso, mais, tapioca e miglio, non contenendo glutine, potrebbero essere raccomandati fin dai primi periodi del divezzamento. I cibi solidi devono essere resi omogenei (frullati, centrifugati o macinati) fino a quando lo sviluppo della dentizione non garantisca un'adeguata masticazione da parte del bambino (con la comparsa dei molari). Quanto detto vale anche per la frutta fresca. Il latte vaccino non dovrebbe essere introdotto prima dell'anno e comunque seguendo le indicazioni del Pediatra di fiducia, così come l'albume d'uovo. Per l'introduzione di altri alimenti potenzialmente allergizzanti come crostacei, molluschi bivalvi, frutta secca, frutti di bosco, etc, l'indicazione è di attendere ulteriormente. Il menù dei bambini di 1-2 anni è sviluppato su due settimane per la stagione autunno /inverno e due settimane per quella primavera/estate. Per evitare la monotonia dei sapori e il rischio di squilibri nutrizionali, gli alimenti dei diversi gruppi alimentari sono stati combinati tra di loro in modo da variare il più possibile i pasti, cercando contestualmente di rendere il piatto appetibile e stimolante nell'aspetto oltre che nel sapore, soprattutto per quanto riguarda le verdure e gli ortaggi, considerando la frequente repulsione che i bambini hanno nei confronti di questi alimenti. Le pietanze vengono cotte al vapore, al forno, alla griglia o lesse, comunque mai fritte. L'olio utilizzato è extra vergine di oliva e viene quasi sempre aggiunto a termine cottura a crudo. E' buona norma non utilizzare il sale da cucina fino al secondo anno di vita, qualora si utilizzasse è preferibile quello ricco di iodio.

## Menù per i bambini di 7-8 mesi

I bambini di questa fascia di età introducono per la prima volta alimenti diversi dal latte e in forma liquida e semiliquida.

Gli alimenti consentiti (sentito il parere del pediatra) sono:

-cereali: crema di riso, pastina 000 tipo sabbiolina, crema di mais e tapioca, crema multicereali

-carne: pollo, tacchino, vitello, coniglio, agnello, sottoforma di liofilizzato o omogeneizzato confezionato o carne fresca cotta al vapore

-formaggio: parmigiano

-passato di verdure e brodo vegetale: preparato con patata e/o carota e/o zucchina e/o lattuga e/o bieta

-grassi: olio extra vergine di oliva

-frutta: mela, pera

## TABELLA DELLE QUANTITA' PER I BAMBINI DI 7-8 MESI

ALIMENTO	QUANTITA'
Brodo vegetale (patata e/o carota e/o zucchina e/o lattuga e/o bieta)	200 cc
Passato di verdure (patata e/o carota e/o zucchina e/o lattuga e/o bieta)	50 gr
Pastina 000 tipo sabbiolina 20 gr	30 gr
Crema di riso, mais e tapioca o multicereali	25 gr
Liofilizzato di carne (pollo, tacchino, vitello, agnello, coniglio)	10 gr
Omogeneizzato di carne (pollo, tacchino, vitello, agnello, coniglio)	40 gr
Carne fresca frullata (pollo, tacchino, vitello, agnello, coniglio)	30 gr
Parmigiano	2,5 gr
Frutta fresca frullata o omogeneizzato di frutta (mela, pera)	80 gr
Olio extra vergine di oliva	10 gr
Yogurt primi mesi alla frutta	25 gr

Si ricorda che i pesi degli alimenti si riferiscono al prodotto crudo al netto dello scarto.

**TABELLA DIETETICA BAMBINI 7 – 8 MESI**

RAZIONE CALORICA REFEZIONE SCOLASTICA; DIETA BASE

ALIMENTI	QUANTITA' AL NETTO PRO CAPITE IN GR	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI	KCAL
Passato di verdure	50	0,7	0,1	1,4	8,5
Pastina 00	30	3,3	4,5	21,5	97,5
Carne pollo	30	6,1	1,5	////	38,1
Parmigiano reggiano	2,5	0,9	0,7	////	9,7
Olio e.v.o	10	////	10	////	90
Frutta frullata	80	0,1	0,1	8,9	27,5
TOTALE		11,1	16,9	31,8	271,3

**DOTT. SSA ALESSIA FRESILLI**  
**DIETISTA**  
VIA TRE FONTANE snc, 03037 PONTECORVO (FR)  
C.F. FRSLSS92M63G838C  
P.I. 02858420603

## MENU' UNICO BAMBINI 7-8 MESI

	<b>PRANZO</b>	<b>MERENDA</b>
<b>GIUNEDI</b>	<p>Pappa preparata con:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-brodo vegetale</li> <li>-passato di verdure</li> <li>-crema di riso/mais e tapioca</li> <li>-carne di coniglio o agnello</li> <li>-parmigiano e olio</li> </ul> <p>Omogeneizzato di frutta o frutta frullata</p>	<p>Latte di proseguimento 250 ml con biscotto granulare 15 gr</p> <p>Oppure</p> <p>Yogurt primi mesi alla frutta con biscotto granulare 15 gr</p>
<b>MARZEDI</b>	<p>Pappa preparata con:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-brodo vegetale</li> <li>-passato di verdure</li> <li>-pastina 000</li> <li>-carne di pollo o tacchino</li> <li>-parmigiano e olio</li> </ul> <p>Omogeneizzato di frutta o frutta frullata</p>	<p>Latte di proseguimento 250 ml con biscotto granulare 15 gr</p> <p>Oppure</p> <p>Yogurt primi mesi alla frutta con biscotto granulare 15 gr</p>
<b>MERCOLEDI</b>	<p>Pappa preparata con:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-brodo vegetale</li> <li>-passato di verdure</li> <li>-pastina 000/crema multicereali</li> <li>-carne di coniglio o agnello</li> <li>-parmigiano e olio</li> </ul> <p>Omogeneizzato di frutta o frutta frullata</p>	<p>Latte di proseguimento 250 ml con biscotto granulare 15 gr</p> <p>Oppure</p> <p>Yogurt primi mesi alla frutta con biscotto granulare 15 gr</p>
<b>GIOVEDI</b>	<p>Pappa preparata con:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-brodo vegetale</li> <li>-passato di verdure</li> <li>-crema di riso/mais e tapioca</li> <li>-carne di vitello</li> <li>-parmigiano e olio</li> </ul> <p>Omogeneizzato di frutta o frutta frullata</p>	<p>Latte di proseguimento 250 ml con biscotto granulare 15 gr</p> <p>Oppure</p> <p>Yogurt primi mesi alla frutta con biscotto granulare 15 gr</p>
<b>VENERDI</b>	<p>Pappa preparata con:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-brodo vegetale</li> <li>-passato di verdure</li> <li>-crema di riso/mais e tapioca</li> <li>-carne di pollo o tacchino</li> <li>-parmigiano e olio</li> </ul> <p>Omogeneizzato di frutta o frutta frullata</p>	<p>Latte di proseguimento 250 ml con biscotto granulare 15 gr</p> <p>Oppure</p> <p>Yogurt primi mesi alla frutta con biscotto granulare 15 gr</p>

## Menù per i bambini di 9-12 mesi

I bambini di questa fascia di età introducono per la prima volta pesce, tuorlo d'uovo, oltre che quasi tutte le verdure e gli ortaggi e quasi tutta la frutta fresca.

Gli alimenti consentiti (sentito il parere del pediatra) sono:

-cereali: Crema di riso, babyriso, pastina 0, 00 e 000, crema di mais e tapioca, crema multicereali

-carne: pollo, tacchino, vitello, coniglio, agnello, sottoforma omogeneizzato confezionato o carne fresca cotta al vapore omogeneizzata o tritata o a pezzettini, prosciutto cotto

-formaggio: parmigiano, formaggio fresco tipo ricotta, robiola, formaggio cremoso magro

-passato di verdure e brodo vegetale: preparato con patata e/o carota e/o zucchina e/o lattuga e/o bieta e/o spinaci

-pesce: platessa, nasello, merluzzo, sogliola sottoforma di omogeneizzato confezionato o pesce fresco/surgelato in filetti delicati omogeneizzati

-uovo: solo il tuorlo

-legumi: fagioli, ceci, lenticchie passati, in modo da eliminare le bucce meno digeribili

-grassi: olio extra vergine di oliva

-frutta: mela, pera, banana

### TABELLA DIETETICA BAMBINI 9 – 12 MESI

RAZIONE CALORICA REFEZIONE SCOLASTICA; DIETA BASE

ALIMENTI	QUANTITA' AL NETTO PRO CAPITE IN GR	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI	KCAL
Passato di verdure	50	0,7	0,1	1,4	8,5
Pastina 00	40	4,4	6	28,7	130
Carne pollo	40	8,1	2	////	50,8
Parmigiano reggiano	5	1,8	1,4	////	19,4
Olio e.v.o	10	////	10	////	90
Frutta frullata	100	0,1	0,1	11,1	43
TOTALE		15,1	19,6	41,1	341,7

DOTT. SSA ALESSIA FRESILLI  
**DIETISTA**  
VIA TRE FONTANE snc, 03037 PONTECORVO (FR)  
C.F. FRSLSS92M63G838C  
P.I. 02858420603

### TABELLA DELLE QUANTITA' PER I BAMBINI DI 9-12 MESI

ALIMENTO	QUANTITA'
Brodo vegetale (patata e/o carota e/o zucchina e/o lattuga e/o bieta e/o spinaci)	250 cc
Passato di verdure (patata e/o carota e/o zucchina e/o lattuga e/o bieta)	50 gr
Pastina 0/00/000, babyriso	40 gr
Crema di riso, mais e tapioca o multicereali	40 gr
Omogeneizzato di carne (pollo, tacchino, vitello, coniglio, agnello)	50 gr
Carne fresca frullata (pollo, tacchino, vitello, coniglio, agnello) o prosciutto cotto	40 gr
Omogeneizzato di pesce (platessa, nasello, merluzzo, sogliola)	50 gr
Formaggio robiola, ricotta, formaggio cremoso magro	45 gr
Uovo	1 tuorlo
Fagioli, ceci, lenticchie	15 gr secchi, 30 gr freschi
Parmigiano00	5 gr
Frutta fresca frullata o omogeneizzato di frutta (mela, pera, banana)	100 gr
Olio extra vergine di oliva	5-10 gr
Yogurt alla frutta	125 gr

Si ricorda che i pesi degli alimenti si riferiscono al prodotto crudo al netto dello scarto.

## MENU' UNICO BAMBINI 9-12 MESI

	<b>PRANZO</b>	<b>MERENDA</b>
<b>LU</b>	<p>Pappa preparata con:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-brodo vegetale</li> <li>-passato di legumi</li> <li>-Pastina 0/00/000</li> <li>-carne di pollo o tacchino</li> <li>-parmigiano e olio</li> </ul> <p>Omogeneizzato di frutta o frutta frullata</p>	<p>Latte di proseguimento 250 ml con biscotto granulare 15 gr</p> <p>Oppure</p> <p>Yogurt alla frutta con biscotto granulare 15 gr</p>
<b>IVARTEDI</b>	<p>. Pappa preparata con:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-brodo vegetale</li> <li>-passato di verdure</li> <li>-babyriso, crema di riso/mais e tapioca/multi cereali</li> <li>-formaggio fresco o tuorlo d'uovo (da alternare)</li> <li>-parmigiano e olio</li> </ul> <p>Omogeneizzato di frutta o frutta frullata</p>	<p>Latte di proseguimento 250 ml con biscotto granulare 15 gr</p> <p>Oppure</p> <p>Yogurt alla frutta con biscotto granulare 15 gr</p>
<b>RU</b>	<p>Pappa preparata con:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-brodo vegetale</li> <li>-passato di verdure</li> <li>-pastina 0/00/000 o crema multicereali</li> <li>crema di riso o di mais e tapioca</li> <li>-carne di pollo o tacchino</li> <li>-parmigiano e olio</li> </ul> <p>Omogeneizzato di frutta o frutta frullata</p>	<p>Latte di proseguimento 250 ml con biscotto granulare 15 gr</p> <p>Oppure</p> <p>Yogurt alla frutta con biscotto granulare 15 gr</p>
<b>CA</b>	<p>Pappa preparata con:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-brodo vegetale</li> <li>-passato di verdure</li> <li>-crema di riso/mais e tapioca/multicereali, babyriso</li> <li>-carne di vitello o prosciutto cotto (da alternare)</li> <li>-parmigiano e olio</li> </ul> <p>Omogeneizzato di frutta o frutta frullata</p>	<p>Latte di proseguimento 250 ml con biscotto granulare 15 gr</p> <p>Oppure</p> <p>Yogurt alla frutta con biscotto granulare 15 gr</p>
<b>CA</b>	<p>Pappa preparata con:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-brodo vegetale</li> <li>-passato di verdure</li> <li>-pastina 0/00/000</li> <li>-pesce</li> <li>-parmigiano e olio</li> </ul> <p>Omogeneizzato di frutta o frutta frullata</p>	<p>Latte di proseguimento 250 ml con biscotto granulare 15 gr</p> <p>Oppure</p> <p>Yogurt alla frutta con biscotto granulare 15 gr</p>

\*Se nel primo piatto è presente il passato di verdure, è possibile non somministrare la verdura come contorno. Il contorno può essere di patate lesse o al forno o in purea, in questo caso è consigliabile diminuire la quantità di pasta.

## Menù per i bambini di 1-2 anni

I bambini di questa fascia di età sono pronti per assumere quasi tutti gli alimenti. Il parere del pediatra va sempre osservato come prioritario, ma in generale è buona norma attendere l'introduzione di crostacei, fragole, frutti di bosco e frutta secca. Come anche quello del sale da cucina. La dentizione potrebbe rappresentare uno degli impedimenti alla somministrazione di alimenti sotto forma solida; pertanto a seconda del caso pasta, carne, pesce, verdure, etc saranno frullare o sminuzzate o passate se necessario. Si sceglieranno comunque alimenti di piccole dimensioni (come la pasta) o morbidi, sempre comunque digeribili. Il pane sarà somministrato solo ai bambini più grandi e capaci di mangiarlo senza pericolo di soffocamento, in quantità circa pari a 30 gr. La carne può essere somministrata sottoforma di polpette con aggiunta di pane grattugiato e un uovo per circa 500 gr di carne. Data la varietà degli alimenti e delle preparazioni consentite, il menù dei bambini di 1-2 anni è sviluppato su due settimane per la stagione invernale (da novembre a marzo) e due settimane per la stagione estiva (settembre e ottobre e da aprile a luglio).  
E' fondamentale che durante l'anno scolastico si dia la precedenza agli alimenti di stagione.

Gli alimenti non consentiti o per il consumo dei quali è necessario sentire il parere del pediatra sono:

-pesce: crostacei

-legumi: fave

-frutta: frutta secca, frutti di bosco, fragole

## TABELLA DELLE QUANTITA' PER I BAMBINI DI 1-2 ANNI

ALIMENTO	QUANTITA'
Brodo vegetale (qualsiasi verdura di stagione)	250 cc
Passato di verdure (qualsiasi verdura di stagione)	50 gr
Pastina o riso	50 gr
Pane	20 gr
Carne fresca a pezzetti o frullata, prosciutto cotto, tacchino arrosto	50 gr
Pesce fresco o surgelato frullato	50 gr
Formaggio tipo robiola, ricotta, fiordilatte, formaggio cremoso magro	40 gr
Uovo	1 uovo
Fagioli, ceci, lenticchie	15 gr secchi, 30 gr freschi
Uovo	1 tuorlo
Verdure da contorno (spinaci, bieta, zucchine)	100 gr
Verdure da contorno (pomodori, piselli, fagiolini)	30.50 gr
Patate lesse o in purea o al forno	50 gr circa
Parmigiano	5 gr
Frutta fresca frullata o omogeneizzato di frutta	100 gr
Olio extra vergine di oliva	15 gr
Yogurt alla frutta	125 gr

Si ricorda che i pesi degli alimenti si riferiscono al prodotto crudo al netto dello scarto.

### TABELLA DIETETICA BAMBINI 1 – 2 ANNI

RAZIONE CALORICA REFEZIONE SCOLASTICA; DIETA BASE

ALIMENTI	QUANTITA' AL NETTO PRO CAPITE IN GR	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI	KCAL
Pastina 00	50	5,4	0,6	35,8	162,5
Pane	20	1,6	0,1	12,7	55
Carne pollo	50	7,6	1,9	////	47,6
Parmigiano reggiano	5	1,8	1,4	////	19,4
Verdure	50	0,7	0,1	1,4	8,5
Olio e.v.o	15	////	15	////	135
Frutta frullata	100	0,1	0,1	11,1	43
TOTALE		19,2	19,7	61	487,9

**DOTT. SSA ALESSIA FRESILLI**  
**DIETISTA**  
VIA TRE FONTANE snc, 03037 PONTECORVO (FR)  
C.F. FRSLSS92M63G838C  
P.I. 02858420603

<b>MENU' INVERNALE BAMBINI 1-2 ANNI</b>		
<b>Prima settimana</b>		
	<b>NZO</b>	<b>MERENDA</b>
<b>DOMENICA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Pastina con olio e parmigiano</li> <li>-Prosciutto cotto</li> <li>-Verdura di stagione cruda o cotta</li> <li>-Pane</li> <li>-Omogeneizzato di frutta o frutta frullata</li> </ul>	<p>Camomilla o the deteinato e 30 gr di pane con un cucchiaino di marmellata (solo se il bambino è in grado di mangiare il pane) Oppure Yogurt alla frutta</p>
<b>MARTEDI'</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Risotto con verdura di stagione</li> <li>- Frittata</li> <li>-Verdura di stagione cruda o cotta</li> <li>-Pane</li> <li>-Omogeneizzato di frutta o frutta frullata</li> </ul>	<p>Frutta di stagione (eventualmente grattugiata) Oppure Yogurt alla frutta</p>
<b>MERCOLEDI'</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Minestra di verdure con pastina in brodo vegetale con parmigiano ed olio</li> <li>-Ricotta o formaggio cremoso magro</li> <li>-Verdure di stagione cruda o cotta*</li> <li>-Pane</li> <li>-Omogeneizzato di frutta o frutta frullata</li> </ul>	<p>Latte di proseguimento 250 ml con n. 1-2 biscotti per infanzia Oppure Yogurt alla frutta</p>
<b>GIOVEDI'</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Pasta con pomodoro e parmigiano</li> <li>-Carne di pollo o tacchino</li> <li>-Patate e/o carote lesse</li> <li>-Omogeneizzato di frutta o frutta frullata</li> </ul>	<p>Latte di proseguimento 250 ml con n. 1-2 biscotti per l'infanzia Oppure Yogurt alla frutta Oppure budino</p>
<b>VENERDI'</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Pasta e legumi al pomodoro</li> <li>-Pesce(merluzzo/platessa)</li> <li>- Verdura di stagione cruda o cotta</li> <li>-Pane</li> <li>-Omogeneizzato di frutta o frutta frullata</li> </ul>	<p>Camomilla o the deteinato e n. 2 biscotti per l'infanzia Oppure Yogurt alla frutta</p>

\*Se nel primo piatto è presente il passato di verdure, è possibile non somministrare la verdura come contorno  
.Il contorno può essere di patate lesse o al forno o in purea, in questo caso è consigliabile diminuire la quantità di pasta.

**MENU' INVERNALE BAMBINI 1-2 ANNI****Seconda settimana**

	<b>DOMENICA</b>	<b>VENERDI</b>
<b>LUNEDI</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>-Minestra di legumi in brodo vegetale con pastina, pomodoro, parmigiano e olio</li><li>- Carne di pollo o tacchino</li><li>- Verdura di stagione cruda o cotta*</li><li>-Pane</li><li>-Omogeneizzato di frutta o frutta frullata</li></ul>	Camomilla o the deinato e n. 2 biscotti per l'infanzia Oppure Yogurt alla frutta
<b>MARTEDI</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>-Pasta con pomodoro e parmigiano</li><li>-Carne di manzo o vitello o prosciutto cotto da alternare)</li><li>-Verdura di stagione cruda o cotta</li><li>-Pane</li><li>-Omogeneizzato di frutta o frutta frullata</li></ul>	Camomilla o the deinato e n. 2 biscotti per l'infanzia Oppure Yogurt alla frutta
<b>MERCOLEDI</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Risotto con verdura di stagione</li><li>- Frittata</li><li>-Verdura di stagione cruda o cotta</li><li>-Pane</li><li>-Omogeneizzato di frutta o frutta frullata</li></ul>	Latte di proseguimento 250 ml con n. 1-2 biscotti per infanzia Oppure Yogurt alla frutta
<b>GIOVEDI</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Minestra di verdure con pastina in brodo vegetale con parmigiano ed olio</li><li>-Ricotta o formaggio cremoso magro</li><li>-Verdure di stagione cruda o cotta*</li><li>-Pane</li><li>-Omogeneizzato di frutta o frutta frullata</li></ul>	Frutta di stagione (eventualmente grattugiata) Oppure Yogurt alla frutta
<b>VENERDI</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Pastina con olio e parmigiano</li><li>-Pesce(merluzzo/platessa)</li><li>-Verdura di stagione cruda o cotta</li><li>-Pane</li><li>-Omogeneizzato di frutta o frutta frullata</li></ul>	Latte di proseguimento 250 ml con n. 1-2 biscotti per infanzia Oppure Yogurt alla frutta Oppure budino

\*Se nel primo piatto è presente il passato di verdure, è possibile non somministrare la verdura come contorno.

Il contorno può essere di patate lesse o al forno o in purea, in questo caso è consigliabile diminuire la quantità di pasta.

**DOTT. SSA ALESSIA FRESILLI**  
**DIETISTA**

VIA TRE FONTANE snc, 03037 PONTECORVO (FR)

C.F. FRSLSS92M63G838C

P.I. 02858420603

**MENU' ESTIVO BAMBINI 1-2 ANNI****Prima settimana**

	<b>PRANZO</b>	<b>MERENDA</b>
<b>LUNEDÌ</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>-Pasta al pomodoro</li><li>-Frittata</li><li>-Verdura di stagione cruda o cotta</li><li>-Pane</li><li>-Omogeneizzato di frutta o frutta frullata</li></ul>	Camomilla o the deteinato e n. 2 biscotto per l'infanzia Oppure Yogurt alla frutta
<b>MARTEDÌ</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>-Minestra di legumi preparata con: brodo vegetale (patate, carote e sedano), passato di legumi, pastina o riso, parmigiano, pomodoro e olio</li><li>- Carne di pollo o tacchino</li><li>-Verdura di stagione cruda o cotta</li><li>-Pane</li><li>-Omogeneizzato di frutta o frutta frullata</li></ul>	Latte di proseguimento 250 ml con n. 1-2 biscotti per infanzia Oppure Yogurt alla frutta
<b>MERCOLEDÌ</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>-Riso con pomodoro</li><li>-Carne di manzo o vitello o prosciutto cotto (da alternare)</li><li>-Patate e/o carote lesse</li><li>-Omogeneizzato di frutta o frutta frullata</li></ul>	Frutta di stagione (eventualmente grattugiata) Oppure Yogurt alla frutta
<b>GIOVEDÌ</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>-Minestra preparata con: brodo vegetale, passato di verdure, pastina o riso, parmigiano olio</li><li>- Ricotta o formaggio cremoso magro</li><li>-Verdura di stagione cruda o cotta*</li><li>-Pane</li><li>-Omogeneizzato di frutta o frutta frullata</li></ul>	Camomilla o the deteinato e n. 2 biscotti per l'infanzia Oppure Yogurt alla frutta
<b>VENERDÌ</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>-Pastina con olio e parmigiano</li><li>-Pesce (merluzzo/platessa)</li><li>-Verdura di stagione cruda o cotta</li><li>-Pane</li><li>-Omogeneizzato di frutta o frutta frullata</li></ul>	Frutta di stagione (eventualmente grattugiata) Oppure Yogurt alla frutta Oppure budino

\*Se nel primo piatto è presente il passato di verdure, è possibile non somministrare la verdura come contorno. Il contorno può essere di patate lesse o al forno o in purea, in questo caso è consigliabile diminuire la quantità di pasta.

**MENU' ESTIVO BAMBINI 1-2 ANNI****Seconda settimana**

	<b>RANZO</b>	<b>VENERDI'</b>
<b>VENERDI'</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>-Minestra di legumi preparata con: brodo vegetale (patate, carote e sedano), passato di legumi, pastina o riso, parmigiano, pomodoro e olio</li><li>- Carne di pollo o tacchino</li><li>- Verdura di stagione cruda o cotta</li><li>-Pane</li><li>-Omogeneizzato di frutta o frutta frullata</li></ul>	Frutta di stagione (eventualmente grattugiata) Oppure Yogurt alla frutta
<b>MARTE'</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>-Riso con verdure di stagione</li><li>-Prosciutto cotto</li><li>-Verdura di stagione cruda o cotta</li><li>-Pane</li><li>-Omogeneizzato di frutta o frutta frullata</li></ul>	Camomilla o the deteinato e 30 gr di pane con un cucchiaino di marmellata (solo se il bambino è in grado di mangiare il pane) Oppure Yogurt alla frutta
<b>MERCOLEDI'</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>-Minestra preparata con: brodo vegetale, passato di verdure, pastina o riso, parmigiano e olio</li><li>- Ricotta o formaggio cremoso magro</li><li>-Verdura di stagione cruda o cotta*</li><li>-Pane</li><li>-Omogeneizzato di frutta o frutta frullata</li></ul>	Latte di proseguimento 250 ml con n. 1-2 biscotti per l'infanzia Oppure Yogurt alla frutta
<b>GIOVEDI'</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>-Riso con verdure di stagione</li><li>-Carne di vitello, manzo</li><li>-Verdura di stagione cruda o cotta</li><li>-Pane</li><li>-Omogeneizzato di frutta o frutta frullata</li></ul>	Camomilla o the deteinato e n. 2 biscotti per l'infanzia Oppure Yogurt alla frutta
<b>VENERDI'</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>-Pastina olio e parmigiano</li><li>-Pesce(merluzzo/platessa)</li><li>-Verdura di stagione cruda o cotta</li><li>-Pane</li><li>-Omogeneizzato di frutta o frutta frullata</li></ul>	Frutta di stagione (eventualmente grattugiata) Oppure Yogurt alla frutta Oppure budino

\*Se nel primo piatto è presente il passato di verdure, è possibile non somministrare la verdura come contorno. Il contorno può essere di patate lesse o al forno o in purea, in questo caso è consigliabile diminuire la quantità di pasta.

## RICETTE PRIMI PIATTI menù bambini 1-2 anni

<b>PASTA E LEGUMI AL POMODORO</b> Pasta 40 gr Legumi secchi 10 gr Pomodori pelati, aglio q.b. Parmigiano 5 gr Olio extra vergine d'oliva 10 gr	<b>PASTA AL POMODORO E PARMIGIANO</b> Pasta 50 gr Salsa al pomodoro q.b. Aglio o cipolla q.b. Parmigiano 5 gr Olio extra vergine d'oliva 10 gr	<b>RISOTTO CON VERDURE DI STAGIONE</b> Riso 50 gr Verdure q.b. Aglio o cipolla q.b. Parmigiano 5 gr Olio extra vergine d'oliva 10 gr
<b>RISOTTO ALLA PARMIGIANA</b> Pasta o riso 50 gr Parmigiano 5 gr Olio extra vergine d'oliva 10 gr	<b>MINISTRA DI VERDURE CON PASTINA IN BRODO VEGETALE</b> Pasta o riso o orzo 50 gr Brodo vegetale 200 cc Verdure ed ortaggi misti 50 gr Aglio o cipolla q.b. Parmigiano 5 gr Olio extra vergine d'oliva 10 gr	

Spezie ed aromi, quali basilico, origano, aglio, cipolla, etc possono essere aggiunti secondo parere della cuoca e sentito il parere del pediatra.