



COMUNE DI MONTEGROTTO TERME
PROVINCIA DI PADOVA
C.A.P. 35036 PIAZZA ROMA, 1
SETTORE SERVIZI ALLA PERSONA – UFFICIO ISTRUZIONE
TEL. 049/8928782 Fax: 049/89287839
www.montegrotto.org
istruzione@montegrotto.org

Periodo 07.01.2013-31.07.2016

ALL.TO D

INDICAZIONI PER MENU' ASILO NIDO

INDICAZIONI PER LATTANTI

Il bambino fino ai 5 mesi assume solo latte, con dosaggi e modalità di preparazione consigliati dal pediatra.

L'allattamento artificiale inizierà con:

- latte in polvere adattato, da diluire preferibilmente con acqua oligominerale.
- Successivamente si continuerà con latte in polvere di proseguimento.
- Nel caso di particolari problemi del bambino, si utilizzeranno latti speciali secondo le prescrizioni indicate dal pediatra.
- Le indicazioni per i lattanti, oltre alla qualità alimentare, considerano il graduale inserimento di nuovi alimenti nella dieta del bambino.

DIVEZZAMENTO

Il passaggio dall'alimentazione latte alla svezzamento sarà consigliato dal pediatra in base allo sviluppo individuale del bambino.

Si raccomandano le seguenti abitudini alimentari:

- per dissetare il bambino, offrire solo acqua naturale;
- si sconsiglia di usare sale, zucchero, miele, prima del compimento del primo anno di vita;
- le verdure devono essere fresche e di stagione.

**SCHEMA ORIENTATIVO DELL'INTRODUZIONE DEI CIBI
DAL 6° AL 12° MESE**

Secondo le Linee guida in materia di miglioramento della qualità nutrizionale nella ristorazione scolastica -
Regione del Veneto

Età	Introduzione di nuovi alimenti
6° mese dopo i primi 150 giorni di vita	<ul style="list-style-type: none"> • Brodo vegetale (preparato con carote, patate e poi zucca e zucchine) con aggiunta di crema di cereali senza glutine (crema di riso o crema di mais con tapioca) • Olio extravergine di oliva • Carne (coniglio, agnello, tacchino, pollo) dapprima sotto forma di liofilizzato poi di omogeneizzato • Formaggi freschi (fiocchi di latte, ricotta di vacca, crescenza robiola)
7° mese dopo i primi 180 giorni di vita	<ul style="list-style-type: none"> • Cereali con il glutine (semolino, crema di cereali o pastina) • Nel brodo si aggiungono le verdure passate. • Pesce, dapprima sotto forma di omogeneizzato, nei mesi successivi come surgelato, ben cotto e tritato (sogliola, platessa, merluzzo, trota) <ul style="list-style-type: none"> • Yogurt in alternativa al latte (a merenda)
8°- 9° mese dopo 210 giorni di vita	<ul style="list-style-type: none"> • Pastina di formato piccolo condita con olio e pomodoro fresco. • Formaggi freschi (ricotta, robiola, crescenza). • Altre verdure, ad esempio: finocchi, sedano, lattuga, fagiolini • Altre frutta sbucciata, ad esempio: agrumi, albicocche, pesche • Legumi (fagioli, piselli) secchi o freschi che vanno ben cotti e accuratamente passati con il passaverdura per eliminare la buccia. • Carne fresca (tacchino, coniglio, pollo, bovino), prosciutto cotto senza polifosfati.
9°-12° mese dopo 240 giorni di vita	<ul style="list-style-type: none"> • E' un periodo di assestamento. • Si comincerà a somministrare anche alimenti a pezzetti e non solo creme, per educare il bambino alla deglutizione e successivamente alla masticazione. • Si può separare il primo dal secondo piatto. • Si possono affiancare alla carne e al pesce le verdure tagliate a pezzetti. • La minestrina si può trasformare in un piatto di pasta o di riso asciutti conditi con olio extravergine di oliva, parmigiano e pomodoro fresco. • Si può introdurre il tuorlo dell'uovo ben cotto.
Dopo il 12° mese dopo il compimento di 1 anno	<ul style="list-style-type: none"> • Uovo intero, dapprima una volta alla settimana, poi fino a due volte in sostituzione della carne e del formaggio. • Latte fresco intero e/o parzialmente scremato. • Sale preferibilmente marino integrale o iodato e comunque in modica quantità.

**TABELLA DIETETICA: GRAMMATURE INDICATIVE PER L'ASILO NIDO
PER PORZIONE PER IL PRANZO***

Secondo le Linee guida in materia di miglioramento della qualità nutrizionale nella ristorazione scolastica - Regione del Veneto

ALIMENTI	6°/9° mese	9°/12° mese	12°/36° mese
	grammi	grammi	grammi
Semolino o farine di cereali prima infanzia o pastina	20	20	25
Pasta o riso asciutti			30/50
Liofilizzati di carne <i>oppure</i> Omogeneizzato di carne o pesce	10 80	80	80/100
Brodo vegetale	150/200	180/200	180/200
Verdura per passato	50	50	50
Formaggio grana	5	5	5
Olio extravergine di oliva	5	7	8/10
Carne magra frullata e sminuzzata		30/40	40/50
Pesce fresco frullato o sminuzzato		40/50	50/60
Carne magra			40/50
Pesce fresco			50/60
Prosciutto cotto			30
Formaggio fresco			40
Uova		½ solo tuorlo	1
Verdura cotta o cruda			70
Uova		½ solo tuorlo	1
Olio extravergine di oliva			5
Pane comune			30
Frutta fresca di stagione	100	100	100

* Le grammature sono indicative e potranno subire variazioni in relazione agli abbinamenti dei cibi e alla ricetta proposta al pasto.

COMUNE DI MONTEGROTTO TERME – MENU BIOMEDITERRANEO AUTUNNO - INVERNO
ASILO NIDO - DIVEZZI

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
I ^a settimana	<p align="center">DOLCE</p> Pasta al sugo vegetale Sogliola al vapore Carote al vapore Pane semintegrale	<p align="center">FRUTTA</p> Gnocchetti di patate al pomodoro Formaggio Asiago Spinaci all'olio Pane semintegrale	<p align="center">YOGURT</p> Passato di verdura con cous-cous Spezzatino di manzo Polenta Pane semintegrale	<p align="center">FRUTTA</p> Passato di fagioli con pasta Mozzarelline Filetè al forno Pane semintegrale	<p align="center">FRUTTA</p> Risotto alla crema di radicchio Frittata al forno Carote grattugiate Pane semintegrale
II ^a settimana	<p align="center">FRUTTA</p> Tortino di miglio Formaggio grana Carote al vapore Pane semintegrale	<p align="center">DOLCE</p> Passato di verdura con cous-cous Bocconcini di tacchino al limone Purè di patate Pane semintegrale	<p align="center">YOGURT</p> Antipasto di verdure Pasta al sugo di pomodoro Pesce al forno con erbe aromatiche Patate prezzemolate Pane semintegrale	<p align="center">FRUTTA</p> Pasta al ragù ½ porzione di arrosto Carote e finocchi al vapore Pane semintegrale	<p align="center">FRUTTA</p> Passato di legumi con orzo Ovetto Finocchi al forno Pane comune
III ^a settimana	<p align="center">FRUTTA</p> Pasta alla crema di radicchio Scaloppine di tacchino all'arancia Patate al forno Pane semintegrale	<p align="center">FRUTTA</p> Risotto di zucca Pollo al rosmarino Insalata mista Pane semintegrale	<p align="center">YOGURT</p> Crema di piselli spezzati con riso Pizzetta margherita Cavolo cappuccio e carote Pane semintegrale	<p align="center">FRUTTA</p> Gnocchetti di patate al sugo di pomodoro Formaggio grana Carote al vapore Pane semintegrale	<p align="center">DOLCE</p> Antipasto di verdure Pasta all'olio e parmigiano Sogliola alla pizzaiola Patate al vapore Pane semintegrale
IV ^a settimana	<p align="center">FRUTTA</p> Pasta al sugo vegetale Formaggio asiago Zucca al forno Pane semintegrale	<p align="center">DOLCE</p> Pasta al sugo di pomodoro Bocconcini di carne rossa (puledro) Patate e carote al vapore Pane semintegrale	<p align="center">YOGURT</p> Risotto di porri Frittata al forno Insalata mista (tagliata fina) Pane semintegrale	<p align="center">FRUTTA</p> Pasta all'olio e salvia Merluzzo gratinato Finocchi e carote al vapore Pane semintegrale	<p align="center">FRUTTA</p> Antipasto di verdure Crema di zucca con orzo Petto di pollo agli aromi Patate al forno Pane semintegrale

**COMUNEDIMONTEGROD'ORFOME-MENUBOMDIERRINORIMBRA-ESIAE
ASLONDO-DVEZI**

	LUNEDI	MARTE	MERCORE	GIOVEDI	VENERDI
I settimana	DOCE Rctod zucao zuchire Rceगतinto Fajdini d vqne Paresnintegale	FRUTA Pstadi ragù 1/2 porzione arstod vitellone Inalatae carte Paresnintegale	YOURT Pstadi pasto Gatosub Pnombi con basilico* Paresnintegale	FRUTA Atipastod verdure Pstadi suvegetale Mizzadline Paresnintegale	FRUTA Pastod verdure con pastina Pescad forno conate arnai de Pataed forno Paresnintegale
II settimana	FRUTA Gochetti d pataed pombo Rgù d paxe Cateda forno Paresnintegale	DOCE Pstadi suvegetale Baconini d pillo con oemad verdure Frèd patae Paresnintegale	YOURT Rctod dice panigaro Ppattired pascella pizzada Relli basti Paresnintegale	FRUTA Pstadi sugod pombo Arstod vitellone Inalatae pombi* Paresnintegale	FRUTA Pastod fajdini con riso Fonaggiogara Cado capuccioe carte Paresnintegale
III settimana	FRUTA Pstadi suvegetale Baconini d tachiroagi aroni Zuchiree carted vqne Paresnintegale	FRUTA Atipastod verdure Ezzanagrita Fonaggio/Aiagio Fajdini d vqne Paresnintegale	YOURT Rctod zucao zuchire Frittaira Pnombi con basilico* Paresnintegale	FRUTA Pstadi pasto Arstod coniglio Inalatae carte Paresnintegale	DOCE Pastod verdure con couscous Plombod forno Pataed forno Paresnintegale
IV settimana	FRUTA Rctod colozaffarò Srachiro Relli basti Paresnintegale	DOCE Pstadi dice basilico Rpatetud naxxon verdhe Carte zucchire d vqne Paresnintegale	YOURT Carte gatugate Totirod coniglio Rceगतinto Frèd patae Paresnintegale	FRUTA Pstadi sugod pombo e basilico Saloppired tachirod linone Fajdini d vqne Paresnintegale	FRUTA Pstadi capiselli Gochetti d pescad forno Inalatae cado capuccio Paresnintegale

*Inalatae pombi (altri tipod verdure a stagione disponibile)

- La frutta, sempre fresca e di stagione, sarà distribuita come merenda di metà mattina. Per i bambini più piccoli potrà essere grattugiata, o preparata in purea al momento, dal cuoco/a.
- La frutta, in macedonia, frullata o spremuta, sarà preparata immediatamente prima del consumo.

GRAMMATURE PER LE MERANDE POMERIDIANE

ALIMENTI	grammi
Yogurt	125
Succo di frutta + Pane comune	150 20
Tè deinato + zucchero Biscotti	5 10
Latte intero fresco + orzo o cacao in polvere Fette biscottate	100 5 10
Pane dolce (tipo pane con uvetta)	30

COMUNE DI MONTEGROTTO TERME – MENU BIOMEDITERRANEO AUTUNNO – INVERNO

SCUOLA D'INFANZIA, SCUOLA PRIMARIA E SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
I ^a settimana	<p align="center">DOLCE</p> Pasta al sugo vegetale Pesce al forno con erbe aromatiche Cavolo cappuccio Pane semintegrale	<p align="center">FRUTTA</p> Gnocchi di patate al sugo di pomodoro Formaggio Asiago Spinaci spadellati con grana Pane semintegrale	<p align="center">YOGURT</p> Antipasto di verdura Passato di verdura con cous-cous Spezzatino di manzo Polenta Pane semintegrale	<p align="center">FRUTTA</p> Pizza margherita Radicchio e finocchi Fagioli cannellini all'olio Pane semintegrale	<p align="center">DOLCE</p> Risotto alla crema di radicchio Frittata al forno Carote grattugiate Pane semintegrale
II ^a settimana	<p align="center">FRUTTA</p> Tortino di miglio Formaggio grana Carote al vapore Pane semintegrale	<p align="center">DOLCE/ Medie: FRUTTA</p> Passato di verdura con cous-cous Bocconcini di tacchino al limone Purè di patate Pane semintegrale	<p align="center">YOGURT</p> Antipasto di verdure Pasta al sugo di pomodoro Crocchette di pesce Patate prezzemolate Pane semintegrale	<p align="center">DOLCE/ Medie: FRUTTA</p> Pasta al ragù ½ porzione arrosto di vitellone Cavolo cappuccio e carote Pane semintegrale	<p align="center">FRUTTA</p> Passato di legumi con spezzato di farro Frittata al forno Finocchi Pane semintegrale
III ^a settimana	<p align="center">DOLCE</p> Pasta alla crema di radicchio Arrosto di tacchino all'arancia Patate al forno Pane semintegrale	<p align="center">FRUTTA</p> Risotto di zucca Pollo al rosmarino Insalata mista Pane semintegrale	<p align="center">YOGURT</p> Pizza margherita Carote e piselli brasati Pane semintegrale	<p align="center">FRUTTA</p> Gnocchi di patate al sugo di pomodoro Formaggio grana Carote trifolate Pane semintegrale	<p align="center">DOLCE</p> Antipasto di verdure Pasta all'olio e parmigiano Seppioline in umido Polenta Pane semintegrale
IV ^a settimana	<p align="center">FRUTTA</p> Pasta al sugo di pomodoro Formaggio Asiago Zucca al forno Pane semintegrale	<p align="center">DOLCE/ Medie: FRUTTA</p> Pasta al sugo di pomodoro Bocconcini di carne rossa (puledro) Cavolo cappuccio e radicchio Pane semintegrale	<p align="center">YOGURT</p> Risotto di porri Frittata al forno Insalata mista (tagliata fina) Pane semintegrale	<p align="center">DOLCE/ Medie: FRUTTA</p> Pasta al burro e salvia Crocchette di pesce Finocchi e carote Pane semintegrale	<p align="center">FRUTTA</p> Antipasto di verdure Crema di zucca con spezzato di farro Petto di pollo agli aromi Patate al forno Pane semintegrale

COMUNEDMONEGRODIOERME-MENUBOMEDIBBRNOCRIMARRA-ESIAIE

SLOADINAVIA SLOAPRIMARIAESLOASCONDRADPRINDORD

	LUNI	MARMI	MARCEMI	GIOBI	VENRI
I ^a settimana	DOCE Rstod zucaozuhire Pseगतainto Fagdin trifclai Presnintegale	FRUTA Pstaa ragù 1/2 porzione arostod vitelloe Insatae carte Presnintegale	YOURT Pstaa pesto Fittaaal foro Pmombi basilice oigro* Presnintegale	FRUTA Atipstod verdure Pzanzagruita Mizzellire Spinà spallai Presnintegale	DOCE Pstod verdure con patina Pseगतal foro con mate aromatide Pstaaal foro Presnintegale
II ^a settimana	FRUTA Grucci d'ptateal pmombo Rgù d'pase Insatae carte Presnintegale	DOCE/Mle/FRUTA Carteabstouiro Pstaaal sugo vegetale Pstod pollo con emad verdhe Pstod ptate Presnintegale	YOURT Rstod dice panigaro Pstod tref d'pse alla pizzada Belli basti Presnintegale	DOCE/Mle/FRUTA Pstaaal sugo pmombo Arostod vitelloe Insatae pmombi* Presnintegale	FRUTA Pstod fagdi con riso Fonaggio Gira Cado capucine carte Presnintegale
III ^a settimana	DOCE Pstaaal sugo vegetale Baconini d'tadino agi aromi Insatae cetrudi Presnintegale	FRUTA Pzanzagruita Fonaggio Aiago Zuhire trifclate Presnintegale	YOURT Rstod zucaozuhire Uvasarb Pmombi basilice oigro* Presnintegale	FRUTA Pstaaal pesto Arostod carehana Insatae cartee pmombi Presnintegale	DOCE Cuscuscu con verdure Grucci d'ptateal foro Fagdin d'vape Presnintegale
IV ^a settimana	FRUTA Carteabstouiro Rstod alozaffirano Sradhiro Belli basti Presnintegale	DOCE/Mle/FRUTA Pstaaal pizzada Pstod max con verdhe Cartee zuhire gratugate Presnintegale	YOURT Totirod niglio** Pseगतainto Insatae pmombi* Presnintegale	FRUTA Pstaaal sugo pmombo e basilico Salpored tachirod linore Rtatoille Presnintegale	DOCE Pstaaal compiselli Pstod iuto cub Insatae cado capucio Presnintegale

*Insatae pmombi (cattrotipod verdure d' stagione disponibili) **Pstod insatae n'ist'com vedud'ad stagione, insottituozed di totirod niglio

TABELLA DIETETICA: GRAMMATURE INDICATIVE PER PORZIONE

Secondo le Linee guida in materia di miglioramento della qualità nutrizionale nella ristorazione scolastica - Regione del Veneto

ALIMENTI	SC. INFANZIA (MATERNE)	SC. PRIMARIA (ELEMENTARI)	SC. SECONDARIA DI I° GRADO (MEDIE)
PRIMI PIATTI	grammi		
Pasta o riso asciutti	50/60	70/80	80/90
Pasta o riso in brodo vegetale	30	30	40
Gnocchi di patate	120	150	200
CONDIMENTI PER I PRIMI			
Parmigiano grattugiato	5	5	10
Sugo con base di pomodoro	20	30	50
Olio extravergine di oliva	5	5	7
SECONDI PIATTI			
Carne	50	60	80
Pesce	70	100	120
Uova (unità)	1	1	1 e ½
Formaggi a pasta molle o filata	40	50	60
Formaggi a pasta dura	20	30	50
Prosciutto crudo	20	30	40
Bresaola	40	60	80
CONTORNI			
Verdura fresca, insalata, radicchio	30	50	50
Verze, cappucci, finocchi tagliati a filetto, carote grattugiate	40	50	60
Pomodori	80	100	150
Verdura da fare cotta	80	130	150
CONDIMENTI PER LE VERDURE			
Olio extravergine di oliva	5	5	8
PANE			
Pane comune	40	50	60
Pane integrale	50	60	70

PIATTI UNICI	SC. INFANZIA (MATERNE)	SC. PRIMARIA (ELEMENTARI)	SC. SECONDARIA DI I° GRADO (MEDIE)
Pasta pasticciata/lasagne con ragù	grammi		
Pasta di semola di grano duro	50/60	70/80	80/90
Besciamella	40	50	50
Ragù di carne	30	40	40
Carne o pesce con polenta o patate			
Carne	50	60	80
Pesce	70	100	120
Polenta	40	60	80
Patate	150	200	250
Cereali per minestre e legumi			
Cereali (pasta, riso, orzo, semolino)	30/40	30/40	40/50
Patate	30	30	40
Legumi secchi	20	30	40
Legumi freschi	40	60	80
Pizza margherita			
Pasta per pizza	150	150	200
Mozzarella fior di latte	30	30	40

ALIMENTI	SC. INFANZIA (MATERNE)	SC. PRIMARIA (ELEMENTARI)	SC. SECONDARIA DI I° GRADO (MEDIE)
FRUTTA FRESCA			
Frutta cruda	100	150	200
Frutta cotta	150	180	200
Yogurt alla frutta	125	125	125
Cracker	15	30	30

I pesi si riferiscono a crudo e al netto degli scarti.