



**Comune di Genova
Ristorazione Scolastica**

**Nido d'infanzia
Menu anno scolastico 2022-2023**



MENU LATTANTI 6-8 MESI (dieta A)

Lunedì	Colazione Spuntino Pranzo Merenda	Latte di proseguimento con biscotti prima infanzia Omogeneizzato di frutta Crema di mais e tapioca o pastina primi mesi con olio extra vergine di oliva e parmigiano reggiano – omogeneizzato o liofilizzato di coniglio Omogeneizzato di frutta o latte di proseguimento con biscotti prima infanzia
Martedì	Colazione Spuntino Pranzo Merenda	Latte di proseguimento con biscotti prima infanzia Omogeneizzato di frutta Pastina primi mesi con olio extra vergine di oliva e parmigiano reggiano – omogeneizzato o liofilizzato di tacchino Yogurt alla frutta frullata o latte di proseguimento con biscotti prima infanzia
Mercoledì	Colazione Spuntino Pranzo Merenda	Latte di proseguimento con biscotti prima infanzia Omogeneizzato di frutta Crema di cereali misti o pastina primi mesi con olio extra vergine di oliva e parmigiano reggiano – omogeneizzato di formaggio o liofilizzato di manzo Yogurt alla frutta frullata o latte di proseguimento con biscotti prima infanzia o frullato di frutta
Giovedì	Colazione Spuntino Pranzo Merenda	Latte di proseguimento con biscotti prima infanzia Omogeneizzato di frutta Crema di mais e tapioca o pastina primi mesi con olio extra vergine di oliva e parmigiano reggiano – omogeneizzato o liofilizzato di agnello Yogurt alla frutta frullata o omogeneizzato di frutta
Venerdì	Colazione Spuntino Pranzo Merenda	Latte di proseguimento con biscotti prima infanzia Omogeneizzato di frutta Crema di cereali misti o pastina primi mesi con olio extra vergine di oliva e parmigiano reggiano – omogeneizzato di formaggio o liofilizzato di pollo Yogurt alla frutta frullata o latte di proseguimento con biscotti prima infanzia o frullato di frutta

MENU LATTANTI 9-12 MESI (dieta B)

Lunedì	Colazione Spuntino Pranzo Merenda	Latte di proseguimento con biscotti prima infanzia Frutta fresca (banana, mela, pera) Crema di mais e tapioca Parmigiano reggiano Latte di proseguimento con pane
Martedì	Colazione Spuntino Pranzo Merenda	Latte di proseguimento con biscotti prima infanzia Frutta fresca (banana, mela, pera) Pastina primi mesi con sugo di pomodoro e ricotta o pastina primi mesi al pesto Carne di tacchino o pollo al vapore Frullato di frutta fresca di stagione
Mercoledì	Colazione Spuntino Pranzo Merenda	Latte di proseguimento con biscotti prima infanzia Frutta fresca (banana, mela, pera) Pastina primi mesi all' olio extra vergine di oliva Carne di vitellone al vapore Mousse di frutta
Giovedì	Colazione Spuntino Pranzo Merenda	Latte di proseguimento con biscotti prima infanzia Frutta fresca (banana, mela, pera) Pastina primi mesi al pesto o pastina primi mesi al ragù di verdure Omogeneizzato di pesce Latte di proseguimento con biscotti prima infanzia
Venerdì	Colazione Spuntino Pranzo Merenda	Latte di proseguimento con biscotti prima infanzia Frutta fresca (banana, mela, pera) Crema di legumi (lenticchie rosse decorticate) con pastina primi mesi Yogurt alla frutta

NOTE

Dieta A

- Ingredienti brodo vegetale per la preparazione del pranzo: patate, zucchine, carote e lattuga.
- Durante l'inserimento al Nido vengono seguite le indicazioni dietetiche del pediatra e della famiglia del bambino/a.
- La dieta viene gradualmente adeguata ai menu proposti, salvo diverse prescrizioni pediatriche.

Caratteristiche dei prodotti utilizzati

- Prodotti BIO: 100% frutta fresca e yogurt. In percentuale variabile: verdura e ortaggi, patate, olio extra vergine di oliva.
- Prodotti DOP: parmigiano reggiano.
- Prodotti di provenienza Italia: carni avicole, olio extra vergine di oliva.
- Le Imprese inoltre, in virtù delle offerte di gara, utilizzano ulteriori alimenti BIO, DOP e di provenienza Italia

Dieta B

- Ingredienti brodo vegetale per la preparazione del pranzo: patate, zucchine, carote, sedano, lattuga, bietole e zucca. I primi piatti sono conditi con olio extra vergine di oliva e parmigiano reggiano
- Durante l'inserimento al Nido vengono seguite le indicazioni dietetiche del pediatra e della famiglia del bambino/a.
- La dieta viene gradualmente adeguata ai menu proposti, salvo diverse prescrizioni pediatriche.

Caratteristiche dei prodotti utilizzati

- Carne bovina (vitellone) 15% da produzione biologica – 85% prodotto tradizionale italiano (PAT)
- Prodotti BIO: 100% frutta fresca e yogurt. In percentuale variabile: verdura e ortaggi, patate, olio extra vergine di oliva
- Prodotti DOP: parmigiano reggiano.
- Prodotti di provenienza Italia: carni avicole, olio extra vergine di oliva.
- Le Imprese inoltre, in virtù delle offerte di gara, utilizzano ulteriori alimenti BIO, DOP e di provenienza Italia

PRIMA SETTIMANA		
GIORNO	PRANZO	MERENDA
Lunedì	Pasta al sugo di pinoli ed erbe aromatiche Filetti di *merluzzo al verde Patate lessate Pane Frutta fresca di stagione	Latte intero e biscotti prima infanzia (cucine dirette) Mousse di frutta e biscotti prima infanzia (pasti veicolati)
Martedì	Pasta al pesto Polpettine di *piselli Carote lessate (mesi invernali) Carote in insalata (mesi estivi) Pane Frutta fresca di stagione	Pane e olio extra vergine di oliva
Mercoledì	Minestra di verdure con orzetti Pizza Margherita Frutta fresca di stagione	Banana
Giovedì	Risotto alla crema di zucca (mesi invernali) Risotto alla crema di zucchine (mesi estivi) Carne di vitellone all'ucelletto Bietole lessate (mesi invernali) Pomodori in insalata (mesi estivi) Pane Frutta fresca di stagione	Yogurt alla frutta (mesi invernali) *Gelato fiordilatte (mesi estivi)
Venerdì	Pasta al sugo di pomodoro Sformato di *verdure Carote in insalata o lessate Pane Frutta fresca di stagione	Frullato di frutta fresca (cucina diretta) Frullato pronto (pasti veicolati)

SECONDA SETTIMANA

GIORNO	PRANZO	MERENDA
Lunedì	Minestra di verdure con pasta Coscia di pollo al forno Carote in insalata Pane Frutta fresca di stagione	Pane e marmellata
Martedì	Risotto alla parmigiana Filetti di *merluzzo gratinati Finocchi al burro (mesi invernali) Pomodori in insalata (mesi estivi) Pane Frutta fresca di stagione	Frullato di frutta fresca (cucina diretta) Frullato pronto (pasti veicolati)
Mercoledì	Pasta all'olio extravergine di oliva Bocconcini di lonza alle mele Patate al forno o lessate Pane Frutta fresca di stagione	Torta casalinga allo yogurt (mesi invernali) *Gelato fiordilatte (mesi estivi)
Giovedì	Pasta al ragù di vitellone Parmigiano reggiano Carote e broccoli lessati (mesi invernali) Zucchine trifolate (mesi estivi) Pane Frutta fresca di stagione	Focaccia
Venerdì	Pasta al pesto Hamburger vegetale Insalata verde Pane Frutta fresca di stagione	Yogurt alla frutta

TERZA SETTIMANA		
GIORNO	PRANZO	MERENDA
Lunedì	Pasta al sugo di pomodoro Polpettone di *fagiolini Insalata verde Pane Frutta fresca di stagione	Latte intero e biscotti prima infanzia (cucina diretta) Frullato pronto e biscotti prima infanzia (pasti veicolati)
Martedì	Minestra di verdure con pasta (mesi invernali) Pasta al ragù vegetale (mesi estivi) Pizza Margherita (mesi invernali) Mozzarella (mesi estivi) Pomodori in insalata (mesi estivi) Pane Frutta fresca di stagione	Banana
Mercoledì	Riso al latte (mesi invernali) Riso all'olio extra vergine di oliva (mesi estivi) Bocconcini di pollo con olive e pinoli Bietole al vapore Pane Frutta fresca di stagione	Torta margherita
Giovedì	Pasta al pesto Arrosto di lonza Patate al forno o lessate Pane Frutta fresca di stagione	Yogurt alla frutta (mesi invernali) *Gelato fiordilatte (mesi estivi)
Venerdì	Crema di legumi (piselli o fagioli cannellini) con orzetti (mesi invernali) Minestra primavera (mesi estivi) Crocchette di *pesce Carote lessate (mesi invernali) Zucchine trifolate (mesi estivi) Pane Frutta fresca di stagione	Pane e olio extra vergine di oliva

QUARTA SETTIMANA		
GIORNO	PRANZO	MERENDA
Lunedì	Pasta al burro Arrosto di tacchino Broccoli al vapore (mesi invernali) Pomodori in insalata (mesi estivi) Pane Frutta fresca di stagione	Frullato di frutta fresca (cucina diretta) Frullato pronto (pasti veicolati)
Martedì	Pasta in brodo di carne di vitellone (mesi invernali) Bollito di vitellone (mesi invernali) Purea di patate (mesi invernali) Pasta con polpettine di vitellone al sugo di pomodoro e zucchine trifolate (mesi estivi) Pane Frutta fresca di stagione	Torta casalinga allo yogurt (mesi invernali) *Gelato fiordilatte (mesi estivi)
Mercoledì	Pasta al pesto Filetti di *merluzzo al verde con olive e capperi Carote in insalata o lessate Pane Frutta fresca di stagione	Yogurt alla frutta
Giovedì	Minestra di verdura con orzetti (mesi invernali) Minestra primavera con orzetti (mesi estivi) Stracchino *Fagiolini saltati Pane Frutta fresca di stagione	Focaccia
Venerdì	Riso all'olio extra vergine di oliva Frittatina di farina di ceci e verdure Carote lessate (mesi invernali) Carote in insalata (mesi estivi) Pane Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione

CALENDARIO MENU ANNO SCOLASTICO 2022/2023

Settembre								Ottobre								Novembre							
	Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab	Dom		Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab	Dom		Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab	Dom
				1	2	3	4	Menu 4 °settimana						1	2	Menu 1 °settimana		1	2	3	4	5	6
Menu 1 °settimana	5	6	7	8	9	10	11	Menu 1 °settimana	3	4	5	6	7	8	9	Menu 2° settimana	7	8	9	10	11	12	13
Menu 2° settimana	12	13	14	15	16	17	18	Menu 2° settimana	10	11	12	13	14	15	16	Menu 3 °settimana	14	15	16	17	18	19	20
Menu 3 °settimana	19	20	21	22	23	24	25	Menu 3 °settimana	17	18	19	20	21	22	23	Menu 4 °settimana	21	22	23	24	25	26	27
Menu 4 °settimana	26	27	28	29	30			Menu 4 °settimana	24	25	26	27	29	30	Menu 1 °settimana	28	29	30					
								Menu 1 °settimana	31														
Dicembre								Gennaio								Febbraio							
	Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab	Dom		Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab	Dom		Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab	Dom
Menu 1° settimana				1	2	3	4							1	Menu 2° settimana			1	2	3	4	5	
Menu 2° settimana	5	6	7	8	9	10	11	Menu 2° settimana	2	3	4	5	6	7	8	Menu 3° settimana	6	7	8	9	10	11	12
Menu 3° settimana	12	13	14	15	16	17	18	Menu 3° settimana	9	10	11	12	13	14	15	Menu 4 °settimana	13	14	15	16	17	18	19
Menu 4° settimana	19	20	21	22	23	24	25	Menu 4° settimana	16	17	18	19	20	21	22	Menu 1° settimana	20	21	22	23	24	25	26
Menu 1° settimana	26	27	28	29	30	31		Menu 1° settimana	23	24	25	26	27	28	29	Menu 2° settimana	27	28					
								Menu 2° settimana	30	31													
Marzo								Aprile								Maggio							
	Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab	Dom		Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab	Dom		Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab	Dom
Menu 2° settimana			1	2	3	4	5	Menu 2° settimana						1	2	Menu 3° settimana	1	2	3	4	5	6	7
Menu 3° settimana	6	7	8	9	10	11	12	Menu 3° settimana	3	4	5	6	7	8	9	Menu 4 °settimana	8	9	10	11	12	13	14
Menu 4 °settimana	13	14	15	16	17	18	19	Menu 4 °settimana	10	11	12	13	14	15	16	Menu 1° settimana	15	16	17	18	19	20	21
Menu 1° settimana	20	21	22	23	24	25	26	Menu 1° settimana	17	18	18	20	21	22	23	Menu 2° settimana	22	23	24	25	26	27	28
Menu 2° settimana	27	28	29	30	31			Menu 2° settimana	24	25	25	27	28	29	30	Menu 3° settimana	29	30	31				
Giugno								Luglio								Agosto							
	Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab	Dom		Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab	Dom		Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab	Dom
Menu 3° settimana				1	2	3	4	Menu 3° settimana						1	2	Menu 4 °settimana		1	2	3	4	5	6
Menu 4 °settimana	5	6	7	8	9	10	11	Menu 4 °settimana	3	4	5	6	7	8	9	Menu 1° settimana	7	8	9	10	11	12	13
Menu 1° settimana	12	13	14	15	16	17	18	Menu 1° settimana	10	11	12	13	14	15	16	Menu 2° settimana	14	15	16	17	18	19	20
Menu 2° settimana	19	20	21	22	23	24	25	Menu 2° settimana	17	18	19	20	21	22	23	Menu 3° settimana	21	22	23	24	25	26	27
Menu 3° settimana	26	27	28	29	30			Menu 3° settimana	24	25	26	27	28	29	30	Menu 4° settimana	28	29	30	31			
								Menu 4° settimana	31														

GIORNO FESTIVO

NOTE

Mesi invernali da novembre al 15 aprile

Mesi estivi dal 16 aprile a fine ottobre – per il gelato il periodo estivo va da maggio a settembre

*prodotto surgelato – in caso di necessità potranno essere utilizzate altre verdure surgelate oltre a quelle già indicate

**latte intero fresco o pastorizzato ad alte temperature

TUTTI I GIORNI:

Colazione per bimbi Nido: ** latte intero e biscotti prima infanzia

Ore 10,00 frutta fresca

INDICAZIONI TAGLIO ALIMENTI PER I BIMBI DEL NIDO

Non tagliare nessun alimento a rondelle

Tagliare la mozzarella a piccoli dadini

Sminuzzare finemente il pesce

Tagliare a piccoli pezzetti: carote, finocchi, pomodori, olive, mele e pere

Inoltre per i bimbi semidivezzi:

Utilizzare pasta di piccolo formato per i primi asciutti

Confezionare adeguatamente i secondi piatti, contorni crudi e cotti e la frutta (tritati, frullati o ridotti in piccoli pezzetti).

In particolare le carote devono essere tagliate a piccoli triangoli o schiacciate, l'insalata (lattuga) deve essere tagliata finemente.

Caratteristiche dei prodotti utilizzati per la preparazione dei pasti:

Carne bovina (vitellone) 15% di produzione biologica – 85% prodotto tradizionale italiano (PAT)

Prodotti BIO

100%: frutta fresca, purea di frutta, succhi e nettare di frutta, latte, pasta, riso, pomodori e prodotti trasformati, formaggio fresco, uova pastorizzate e yogurt .

In percentuale variabile: verdura e ortaggi, legumi, patate, farina, cereali, pane e prodotti da forno, olio extra vergine di oliva.

20% pesce da acquacoltura biologica o pesca sostenibile.

Prodotti DOP: parmigiano reggiano e basilico.

Prodotti di Provenienza Italia: pomodori pelati, passata e polpa di pomodoro, carni avicole, prosciutto cotto, olio extra vergine di oliva.

Le imprese inoltre, in virtù delle offerte di gara, utilizzano ulteriori alimenti BIO, DOP e di Provenienza Italia.

REDAZIONE UFFICIO NUTRIZIONE E DIETETICA – Dietiste Cinzia Pellegrini – Mariateresa Marrella

Approvato dalla ASL 3 Liguria Igiene degli alimenti e della Nutrizione