



Comune di Genova
Ristorazione scolastica

**(1E
NO)
VA**
MORE THAN THIS


MENU NIDO D'INFANZIA E RELATIVE COABITAZIONI

MENU IN VIGORE DAL 4 DICEMBRE

2 revisione maggio 2018



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	<p>Brodo vegetale 6/8 mesi per la preparazione del pranzo: patate, zucchine, carote, sedano, lattuga.</p> <p>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 dal Nido, salvo diverse prescrizioni pediatriche..</p> 
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 e biscotti prima infanzia o frullato di frutta	

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 o pastina primi mesi con olio extra vergine di oliva e parmigiano reggiano - carne di vitellone al vapore Omogeneizzato di frutta o latte di proseguimento con biscotti prima infanzia	<p>Brodo vegetale 9/12 mesi Per la preparazione del pranzo:patate, zucchine, carote, sedano, lattuga, bietola, zucca.</p> <p>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 dal Nido, salvo diverse prescrizioni Pediatriche.</p>
Martedì	Colazione: Spuntino: Pranzo: Merenda:	Latte di proseguimento con biscotti prima infanzia Frutta fresca (banana, mela, pera) Pastina primi mesi con olio extra vergine di oliva e parmigiano reggiano – tacchino o pollo al vapore Yogurt alla frutta o latte di proseguimento con biscotti prima infanzia	
Mercoledì	Colazione: Spuntino: Pranzo: Merenda:	Latte di proseguimento con biscotti prima infanzia Frutta fresca (banana, mela, pera) Pastina primi mesi con olio extra vergine di oliva e parmigiano reggiano - parmigiano reggiano Frullato di frutta, yogurt alla frutta o latte di proseguimento con biscotti prima infanzia	
Giovedì	Colazione: Spuntino: Pranzo: Merenda:	Latte di proseguimento con biscotti prima infanzia Frutta fresca (banana, mela, pera) Pastina primi mesi con olio extra vergine di oliva e parmigiano reggiano - omogeneizzato di pesce Yogurt alla frutta	
Venerdì	Colazione: Spuntino: Pranzo: Merenda:	Latte di proseguimento con biscotti prima infanzia Frutta fresca (banana, mela, pera) Crema di legumi bio(lenticchie rosse decorticate) con pastina primi mesi e olio extra vergine di oliva o pastina primi mesi con olio extra vergine di oliva e parmigiano reggiano - parmigiano reggiano Yogurt alla frutta o latte di proseguimento con biscotti prima infanzia o frullato di frutta	

PRIMA SETTIMANA	PRIMO PIATTO	SECONDO PIATTO	CONTORNO	MERENDA NIDO
Lunedì	Pastasciuttina al ragù vegetale	Stracchino o ricotta	<u>Mesi invernali:</u> broccoli al vapore <u>Mesi estivi:</u> pomodori in insalata	**Latte intero e biscotti prima infanzia
Martedì	<u>Mesi invernali:</u> minestra di verdure con orzetti <u>Mesi estivi:</u> minestra primavera con orzetti	<i>Nido</i> :filetti di pesce (* halibut) lessati o al vapore o al verde <i>Infanzia primaria e adulti:</i> * halibut impanato	Carote lessate	Yogurt alla frutta
Mercoledì	Pastasciuttina all' olio extra vergine di oliva	Coscia di pollo alla cacciatora	<u>Mesi invernali:</u> purea di patate con latte <u>Mesi estivi:</u> pomodori in insalata	Banana
Giovedì	Pastasciuttina al pesto	Polpettine di vitellone al pomodoro	* Piselli	Pane e marmellata
Venerdì	Riso al sugo di pomodoro	Torta di verdure		<u>Mesi invernali:</u> yogurt alla frutta <u>Mesi estivi:</u> * gelato fiordilatte



SECONDA SETTIMANA	PRIMO PIATTO	SECONDO PIATTO	CONTORNO	MERENDA NIDO
Lunedì	Minestra di verdure con riso	Pizza margherita		Frullato di frutta fresca
Martedì	Pastasciuttina al ragù di vitellone gratinata al forno	Bocconcino di parmigiano reggiano	Carote prezzemolate	Banana
Mercoledì	Pastasciuttina all'olio extra vergine di oliva	Frittatina di farina di ceci e verdure		**Latte intero e fiocchi di cereali
Giovedì	Riso al sugo di pomodoro	Fesa di tacchino arrosto	<u>Mesi invernali:</u> finocchi al burro <u>Mesi estivi:</u> pomodori in insalata	Focaccia
Venerdì	Pastasciuttina al pesto	Filetti di pesce (* halibut) al verde con olive e capperi	Patate lessate	Yogurt alla frutta

TERZA SETTIMANA	PRIMO PIATTO	SECONDO PIATTO	CONTORNO	MERENDA NIDO
Lunedì	Pastasciuttina integrale al ragù vegetale	Cosce di pollo al forno	<u>Mesi invernali:</u> * fagiolini lessati <u>Mesi estivi:</u> pomodori in insalata	**Latte intero e biscotti prima infanzia ai cereali misti
Martedì	Pastasciuttina al pesto	Sfornato di verdure		<u>Mesi invernali:</u> pane e olio extra vergine di oliva <u>Mesi estivi:</u> * gelato fiordilatte
Mercoledì	<u>Mesi invernali:</u> riso al latte <u>Mesi estivi:</u> riso all'olio extra vergine di oliva	Prosciutto cotto di coscia nazionale senza lattati e polifosfati	<u>Mesi invernali:</u> biette lessate <u>Mesi estivi:</u> zucchine trifolate	Banana
Giovedì	Pastasciuttina al sugo di pinoli ed erbe aromatiche	<u>Mesi invernali:</u> tortino di pesce (*merluzzo) al forno <u>Mesi estivi:</u> filetti di pesce (* halibut) al verde	Carote lessate o in insalata	Frullata di frutta fresca
Venerdì	<u>Mesi invernali:</u> minestra di verdure con orzetti <u>Mesi estivi:</u> minestra primavera con orzetti	<u>Mesi invernali:</u> pizza margherita <u>Mesi estivi:</u> mozzarella o parmigiano reggiano	<u>Mesi estivi:</u> pomodori in insalata	Yogurt alla frutta



QUARTA SETTIMANA	PRIMO PIATTO	SECONDO PIATTO	CONTORNO	MERENDA NIDO
Lunedì	Grano spezzato (bulgur) o cous cous al sugo di pomodoro	Carne di vitellone all'uccelletto	Purea di patate	Torta casalinga allo yogurt
Martedì	Pastasciuttina al pesto	Polpettone di * fagiolini		Succo/nettare di frutta con cracker
Mercoledì	Minestra di verdure con riso o farro	Bocconcini di pollo gratinati al timo	* Piselli stufati	Yogurt alla frutta
Giovedì	Pastasciuttina al burro	Polpettine di legumi al forno	Insalata verde	Pane e olio extra vergine di oliva
Venerdì	Riso al sugo di pomodoro	<u>Mesi invernali:</u> tortino di pesce (* merluzzo) al forno <u>Mesi estivi:</u> filetti di * halibut al verde	<u>Mesi invernali:</u> carote in insalata o lessate <u>Mesi estivi:</u> pomodori in insalata	Banana

QUINTA SETTIMANA	PRIMO PIATTO	SECONDO PIATTO	CONTORNO	MERENDA NIDO
Lunedì	<u>Mesi invernali:</u> risotto con broccoli <u>Mesi estivi:</u> risotto con zucchini	Bocconcini di lonza alle mele	Insalata verde	** Latte intero e fiocchi di cereali
Martedì	<u>Mesi invernali:</u> minestra di verdura con farro o orzo <u>Mesi estivi:</u> minestra primavera con farro o orzo	Pizza margherita		Banana
Mercoledì	Pastasciuttina al pesto	Filetti di pesce (* halibut) al verde	<u>Mesi invernali :</u> carote prezzemolate o gratinate <u>Mesi estivi :</u> carote in insalata o lessate	<u>Mesi invernali :</u> pane e marmellata <u>Mesi estivi:</u> * gelato fiordilatte
Giovedì	<u>Mesi invernali :</u> pastina in brodo di carne di vitellone <u>Mesi estivi:</u> pastasciuttina all'olio extra vergine di oliva	<u>Mesi invernali:</u> carne di vitellone bollita tritata <u>Mesi estivi:</u> uccelletto di vitellone	<u>Mesi invernali:</u> purea di patate <u>Mesi estivi:</u> patate lessate	Frutta fresca
Venerdì	Pastasciuttina al ragù di lenticchie	Bocconcino di parmigiano	<u>Mesi invernali:</u> biette lessate <u>Mesi estivi:</u> pomodori in insalata	Yogurt alla frutta



SESTA SETTIMANA	PRIMO PIATTO	SECONDO PIATTO	CONTORNO	MERENDA NIDO
Lunedì	<u>Mesi invernali:</u> risotto alla crema di zucca <u>Mesi estivi:</u> risotto alla parmigiana	Stracchino o ricotta	Patate lessate	Torta casalinga di carote
Martedì	<u>Mesi invernali:</u> pastasciuttina all'olio extra vergine di oliva <u>Mesi estivi:</u> pastasciuttina alla crema di zucchine	Carne di vitellone alla pizzaiola	* Piselli	**Latte intero e biscotti prima infanzia ai cereali misti
Mercoledì	Pasta integrale al sugo di pomodoro	Frittatina di farina di ceci e verdure		Banana
Giovedì	Pasta al pesto	Bocconcini di pollo gratinati	<u>Mesi invernali:</u> spinaci lessati <u>Mesi estivi:</u> zucchine trifolate	Pane e marmellata
Venerdì	<u>Mesi invernali:</u> crema di legumi (piselli o fagioli cannellini) con riso <u>Mesi estivi:</u> minestra primavera con riso	<u>Mesi invernali:</u> crocchette di pesce (*merluzzo) al forno <u>Mesi estivi:</u> filetti di pesce(*merluzzo) al verde	<u>Mesi invernali:</u> carote in insalata o lessate <u>Mesi estivi:</u> pomodori in insalata	Yogurt alla frutta

NOTE

Mesi invernali: novembre/dicembre/gennaio/febbraio/marzo/dal 1° al 15 aprile

Mesi estivi: dal 16 al 30 aprile/maggio/giugno/luglio/agosto/settembre/ottobre – il gelato verrà distribuito da maggio a settembre.

Tutti i giorni

Colazione per bimbi nido: latte intero e biscotti prima infanzia

Ore 10.00 frutta fresca

Indicazioni confezionamento per bimbi Nido d'Infanzia:

Tagliare a piccoli dadini la mozzarella

Sminuzzare finemente il pesce

Per bimbi semidivezzi:

Utilizzare pasta di piccolo formato per i primi piatti asciutti

Confezionare adeguatamente i secondi piatti, contorni crudi e cotti e 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.

•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

Caratteristiche dei prodotti utilizzati per la preparazione dei pasti

Carne bovina(vitellone): 15% di produzione biologica - 85% prodotto tradizionale italiano (PAT) a filiera tracciata o certificata

Prodotti BIO:

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

-verdura e ortaggi, legumi, patate, farina, cereali, pane e prodotti da forno e olio extra vergine di oliva in percentuale variabile

-pesce 20% 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, latte fresco, 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

Collaborazione e approvazione della Asl 3 Liguria - Igiene degli Alimenti e della Nutrizione

