

SCHEMA DIETETICO per la stesura di un menu quadrisettimanale per ASILI NIDO a.s. 2022/2023

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
1° Settimana				
1° PIATTO ASCIUTTO	1° PIATTO IN BRODO CON VERDURE	1° PIATTO INTEGRALE ASCIUTTO CON CARNE	1° PIATTO ASCIUTTO CON VERDURE	1° PIATTO ASCIUTTO CON LEGUMI
2° PIATTO A BASE DI PESCE	2° PIATTO A BASE DI CARNE ROSSA	2° PIATTO A BASE DI UOVA	2° PIATTO A BASE DI CARNE BIANCA	2° PIATTO A BASE DI FORMAGGIO
CONTORNO CRUDO - FRUTTA	CONTORNO COTTO - FRUTTA	CONTORNO CRUDO - FRUTTA	CONTORNO CRUDO - FRUTTA	CONTORNO COTTO - FRUTTA
2° Settimana				
1° PIATTO ASCIUTTO CON PESCE	1° PIATTO ASCIUTTO CON VERDURE E FORMAGGIO	1° PIATTO ASCIUTTO CON VERDURE	1° PIATTO IN BRODO CON VERDURE	1° PIATTO ASCIUTTO CON VERDURE
2° PIATTO A BASE DI UOVA	2° PIATTO A BASE DI LEGUMI	2° PIATTO A BASE DI FORMAGGIO	2° PIATTO A BASE DI CARNE BIANCA	2° PIATTO A BASE DI PESCE
CONTORNO CRUDO - FRUTTA	CONTORNO CRUDO - FRUTTA	CONTORNO COTTO - FRUTTA	PATATE - FRUTTA	CONTORNO CRUDO - FRUTTA
3° Settimana				
PIZZA ½ PORZIONE DI FORMAGGIO CONTORNO COTTO - FRUTTA oppure 1° PIATTO IN BRODO CON VERDURE PIZZA CONTORNO COTTO - FRUTTA	1° PIATTO ASCIUTTO	1° PIATTO IN BRODO CON LEGUMI	1° PIATTO INTEGRALE ASCIUTTO CON VERDURE	1° PIATTO IN BRODO CON VERDURE
	2° PIATTO A BASE DI PESCE	2° PIATTO A BASE DI UOVA	2° PIATTO A BASE DI CARNE ROSSA	2° PIATTO A BASE DI CARNE BIANCA
	CONTORNO CRUDO - FRUTTA	CONTORNO CRUDO - FRUTTA	CONTORNO COTTO - FRUTTA	CONTORNO CRUDO - FRUTTA
4° Settimana				
1° PIATTO ASCIUTTO	1° PIATTO IN BRODO CON VERDURE	1° PIATTO ASCIUTTO CON VERDURE	1° PIATTO ASCIUTTO	1° PIATTO ASCIUTTO CON VERDURE
2° PIATTO A BASE DI LEGUMI	2° PIATTO A BASE DI CARNE BIANCA	2° PIATTO A BASE DI FORMAGGIO	2° PIATTO A BASE DI PESCE	2° PIATTO A BASE DI UOVA
CONTORNO CRUDO - FRUTTA	PATATE - FRUTTA	CONTORNO COTTO - FRUTTA	CONTORNO CRUDO - FRUTTA	CONTORNO CRUDO - FRUTTA

Luglio 2022

INDICAZIONI PER L'APPLICAZIONE DEL MENÙ – A.S. 2022-2023



Ogni pasto comprende una porzione di pane **non addizionato di grassi (strutto, oli vegetali, burro)**, preferibilmente di tipo integrale o con farine di tipo 1 e 2 e a **ridotto contenuto di sale** (1,7% di sale sul totale di farina utilizzata), secondo le indicazioni del programma regionale "Con meno sale nel pane c'è più gusto e ... guadagni in salute".



Tra i primi piatti alternare tra pasta, riso, orzo, farro, miglio, couscous ecc.
È consigliabile utilizzare anche pasta e riso integrale (almeno 1 volta a settimana). **È preferibile evitare le paste ripiene (lasagne, tortellini, ecc.).**

Nel caso sia gradito il primo in brodo di verdure, questo può essere inserito in menù più di una volta alla settimana.



Per carne bianca si intende pollo, tacchino e coniglio; per carne rossa lonza/arista di suino e vitellone/manzo.



Si consiglia di acquistare carne fresca e/o surgelata, e/o sottovuoto e/o congelata con un tenore in grassi inferiore al 10% , **priva di additivi e grassi aggiunti** presenti invece nei prodotti precucinati (es. cordon bleu, cotolette, ecc.).
Sono da evitare affettati e salumi, alimenti ricchi di additivi quali glutammato, nitriti e nitrati, ingredienti il cui consumo, in particolar modo per bambini, deve essere moderato.



I formaggi possono essere sia freschi che stagionati. **Da escludere tutta la categoria dei formaggi fusi (formaggini, sottilette, ecc.).**



La scelta del pesce deve essere tra: merluzzo, nasello, sogliola, platessa, pesce spada, halibut, ecc, scegliendo le parti con meno o senza lisce. **Da escludere il pesce preimpanato e/o prefritto (bastoncini, crocchette, ecc.).** il tonno in scatola all'olio extravergine d'oliva può essere inserito nel menù al massimo due volte al mese.

Il contorno può essere consumato anche all'inizio del pasto; scegliere tra verdure fresche e/o surgelate, alternando i tipi durante la settimana e rispettando il più possibile la stagionalità. **Da evitare la verdura in scatola.**



Il contorno di **patate** può essere proposto, non più di due volte al mese, dopo un primo in brodo di verdure. Si consiglia di utilizzare patate fresche e/o surgelate purché **prive, quest'ultime, di grassi aggiunti.**



I legumi possono sostituire un secondo (polpette, sformato, ecc.) dato il loro contenuto in proteine oppure costituire, insieme ai cereali, un piatto unico (pasta e fagioli, riso e lenticchie, crema di piselli con crostini, ecc.)



È consigliabile consumare frutta fresca di stagione, **evitando quella in scatola**. Il dolce e lo yogurt vanno consumati a come merenda e non a fine pasto.



Limitare l'utilizzo del sale (preferendo quello arricchito in iodio). Non usare i preparati per brodo/dadi. I brodi di verdura andranno preparati senza utilizzo di dadi.



Come condimento è raccomandato l'utilizzo solo di olio extravergine d'oliva a crudo.

Per la **merenda** alternare tra le tipologie indicate nel prospetto "merende".

Per motivi contingenti, quali la mancata consegna o l'imprevisto deperimento delle derrate, è possibile lo scambio del menu tra due giorni della stessa settimana.

Ulteriori specifiche al documento: [**QUALITA' DELLE MATERIE PRIME PER LA RISTORAZIONE SCOLASTICA**](#)

Luglio 2022