



Comune di Padova

Settore Servizi Scolastici

Capitolato speciale per
l'affidamento del servizio di ristorazione
scolastica, preparazione e consegna pasti a
domicilio previo completamento centro di
cottura – Corso Stati Uniti

ALLEGATO D

Tabelle dietetiche e menu

Servizio refezione scolastica

INDICE

OBIETTIVI DEL PROGETTO	4
PREPARAZIONI CONSENTITE PER LA REALIZZAZIONE DEI PIATTI INDICATI NEL MENU ..	5
Menù per le cucine interne.....	5
Menù per pasti veicolati	5
Elenco delle preparazioni.....	5
ASILO NIDO	8
NOTE PRATICHE PER GLI OPERATORI.....	8
INDICAZIONI PER LA PREPARAZIONE DI ALCUNI PIATTI COMPOSTI.....	10
PIZZA MARGHERITA.....	10
<i>LATTANTI (5-13 MESI)</i>	12
ALIMENTI PER IL PRANZO	12
ALIMENTI PER LA MERENDA	12
INDICAZIONI PER LATTANTI	13
DIVEZZAMENTO.....	13
<i>DIVEZZI (13 – 36 MESI)</i>	17
ALIMENTI PER IL PRANZO	17
ALIMENTI PER LA MERENDA.....	17
MERENDE PROLUNGAMENTO	18
SPECIFICHE MERENDE ASILO NIDO PER IL POMERIGGIO DEL PROLUNGAMENTO.....	18
TABELLA DIETETICA ASILO NIDO	19
ASILO NIDO INTEGRATO	22
NOTE PRATICHE PER GLI OPERATORI.....	22
INDICAZIONI PER LA PREPARAZIONE DI ALCUNI PIATTI COMPOSTI.....	24
<i>ASILO NIDO INTEGRATO</i>	27
ALIMENTI PER IL PRANZO	27
ALIMENTI PER LA MERENDA.....	28
SPECIFICHE ASILO NIDO INTEGRATO	29
MERENDE.....	29
MERENDE PROLUNGAMENTO	29
SPECIFICHE MERENDE ASILO NIDO PER IL POMERIGGIO DEL PROLUNGAMENTO.....	29
ASILO NIDO INTEGRATO VEICOLATO	32
NOTE PRATICHE PER GLI OPERATORI.....	32
INDICAZIONI PER LA PREPARAZIONE DI ALCUNI PIATTI COMPOSTI.....	34
<i>ASILO NIDO INTEGRATO VEICOLATO</i>	37
ALIMENTI PER IL PRANZO	37
ALIMENTI PER LA MERENDA.....	38
SPECIFICHE ASILO NIDO INTEGRATO VEICOLATO	39
MERENDE.....	39
SCUOLA DELL'INFANZIA	44
NOTE PRATICHE PER GLI OPERATORI.....	44
INDICAZIONI PER LA PREPARAZIONE DI ALCUNI PIATTI COMPOSTI.....	46
<i>SCUOLA DELL'INFANZIA</i>	49
ALIMENTI PER IL PRANZO	49
ALIMENTI PER LA MERENDA.....	50
MERENDE PROLUNGAMENTO	50
TABELLA DIETETICA SCUOLA DELL'INFANZIA	51
SCUOLA DELL'INFANZIA VEICOLATA	54
NOTE PRATICHE PER GLI OPERATORI.....	54
INDICAZIONI PER LA PREPARAZIONE DI ALCUNI PIATTI COMPOSTI.....	56
<i>SCUOLA DELL'INFANZIA VEICOLATA</i>	59
ALIMENTI PER IL PRANZO	59
ALIMENTI PER LA MERENDA.....	60
MERENDE PROLUNGAMENTO	60
TABELLA DIETETICA SCUOLA DELL'INFANZIA VEICOLATA	61
SCUOLA PRIMARIA E SECONDARIA DI PRIMO GRADO	67
NOTE PRATICHE PER GLI OPERATORI.....	67
SCUOLA PRIMARIA.....	69

INDICAZIONI PER LA PREPARAZIONE DI ALCUNI PIATTI COMPOSTI.....	69
<i>SCUOLA PRIMARIA</i>	74
ALIMENTI PER IL PRANZO	74
ALIMENTI PER LA MERENDA.....	75
TABELLA DIETETICA SCUOLA PRIMARIA.....	76
SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO	85
INDICAZIONI PER LA PREPARAZIONE DI ALCUNI PIATTI COMPOSTI.....	85
<i>SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO</i>	90
ALIMENTI PER IL PRANZO	90
ALIMENTI PER LA MERENDA.....	91
TABELLA DIETETICA SECONDARIA DI PRIMO GRADO	92
INDICAZIONI DIETETICHE PER LA COMUNITA' EBRAICA	93
INDICAZIONI DIETETICHE IN CASO DI "DIETA IN BIANCO"	94
MENU IN CASO DI SCIOPERO O ASSEMBLEA DEL PERSONALE DELLA SCUOLA	95
COMPOSIZIONE DEL CESTINO (IN CASO DI USCITE DIDATTICHE).....	96

OBIETTIVI DEL PROGETTO

I parametri di riferimento citati per la formulazione delle tabelle dietetiche hanno come obiettivo quello di fornire alla popolazione scolastica una alimentazione sana, equilibrata, mantenendo, un rapporto sereno con il cibo e con l'ambiente. Tuttavia è bene ricordare che la ristorazione scolastica fornisce 5 pasti su 21 settimanali, ed è fondamentale l'intervento della famiglia per lo sviluppo delle buone abitudini alimentari.

Le tabelle dietetiche, differenziate per età, sono state calcolate stabilendo il fabbisogno medio (bambini/e) di KiloJoule e di nutrienti sulla base dei valori indicati dai LARN (Livelli di Assunzione Raccomandati di energia e Nutrienti) elaborati dall'Istituto Nazionale della Nutrizione - Revisione 1996. Inoltre utilizzando le Linee Guida per una sana alimentazione Italiana (Istituto Nazionale della Nutrizione – Revisione 2003) e le Linee Guida in materia di miglioramento della sicurezza e della qualità nutrizionale della ristorazione scolastica - Regione Veneto (Revisione Ottobre 2008).

E' stato quindi calcolato per il pranzo un fabbisogno energetico pari al 40% del totale giornaliero.

Si sottolinea che le raccomandazioni LARN rappresentano una serie di dati orientativi, che vanno poi letti e applicati in base alla tradizione del territorio e alla popolazione reale.

Nell'ambito della popolazione pediatrica esistono richieste diverse anche in considerazione del ritmo di crescita di ogni singolo individuo e del tipo di attività fisica.

Le tabelle dietetiche riportano la media mensile in KiloJoule e nutrienti, stabiliti per il pranzo consumato a scuola.

Per favorire un'alimentazione equilibrata e corretta garantendo l'appetibilità dei piatti si propone di:

- 1) utilizzare fonti proteiche nobili come carni, uova, formaggi ecc... promuovendo il consumo delle proteine vegetali.
- 2) aumentare il consumo di carboidrati sotto forma di amidi riducendo gli zuccheri semplici (saccarosio).
- 3) aumentare il consumo di fibra alimentare, utilizzando legumi, frutta e verdura.
- 4) migliorare il rapporto tra grassi animali e vegetali.

Questi obiettivi si realizzano attraverso il menù scolastico con la somministrazione di:

- **“piatti unici” o “piatti forti”** sono composti da una equilibrata combinazione di proteine, carboidrati, lipidi e fibra.
- uso dei cereali sotto varie forme quali pasta, riso, crostini, orzo, pane, torte, ecc...
- incremento del consumo di frutta e verdure crude o cotte di stagione.
- introduzione modulata di carni bianche (tacchino, pollo, coniglio, pesce) o rosse (manzo, vitello, puledro, maiale), uova, formaggi.
- maggior utilizzo dei grassi vegetali (olio extra vergine di oliva) sempre inseriti a crudo.

Si auspica che nel completamento del fabbisogno giornaliero, in famiglia, si continuino le linee che il menù scolastico si prefigge per favorire il processo di educazione alimentare volto a far conoscere il ruolo del cibo in funzione anche della prevenzione delle malattie da sovrappeso e/o obesità.

PREPARAZIONI CONSENTITE PER LA REALIZZAZIONE DEI PIATTI INDICATI NEL MENU

Menù per le cucine interne

Le preparazioni sotto indicate dovranno essere preparate a rotazione, sia per il Menù invernale che per il Menù estivo, al fine di garantire la varietà necessaria ed evitare la monotonia del pasto. Qualora la rotazione non venisse rispettata, la Pubblica Amministrazione interverrà richiedendone l'applicazione. Altre preparazioni non specificate nella presente tabella potranno essere preparate in base alla creatività dei cuochi.

Dove presente la cucina interna, il cuoco o l'addetto esporranno su una lavagna o in bacheca il menù del giorno che dovrà essere ben dettagliato, esempio: fusilli al pesto, petto di pollo al limone, pomodori gratinati, torta allo yogurt. Oppure, altro esempio: crema di zucca e porri con crostini di pane; prosciutto crudo di Parma; carote e finocchi in pinzimonio; mele (se possibili indicando anche la varietà: es: Stark).

I menù preparati dovranno essere inviati alla P.A. al termine della settimana di preparazione o a fine mese.

Menù per pasti veicolati

Nel caso di pasto veicolato, la Ditta dovrà provvedere ad esporre il primo giorno della settimana, sia in refettorio che in luogo visibile ai genitori, il menù settimanale comprensivo degli ingredienti che compongono i singoli piatti, specificando quando trattasi di prodotti da agricoltura biologica, DOP o IGP, surgelati o congelati, ecc... oltre che indicare le grammature di questi.

I menù per i pasti veicolati sono strutturati in maniera specifica seguendo le 4 stagioni, primavera, estate, autunno e inverno, differenziati in menù A e B per consentire la preparazione delle pietanze più elaborate in maniera ottimale.

La ciclicità del menù per i pasti veicolati viene stabilita dalla tabella sottostante:

Rotazione per anno scolastico

	<i>Menù estivo</i>	<i>Menù autunnale</i>	<i>Menù invernale</i>	<i>Menù primaverile</i>	<i>Menù estivo</i>
Inizio	Avvio scuole	Metà ottobre	Inizio dicembre	Inizio marzo	Inizio maggio
Fine	Metà ottobre	Fine novembre	Fine febbraio	Fine aprile	Fine giugno e centri estivi

Prima dell'inizio dell'anno scolastico la ditta appaltatrice dovrà proporre il calendario di turnazione all'ufficio refezione scolastica, che ne darà comunicazione agli Istituti Comprensivi.

Elenco delle preparazioni

PASTA: al pomodoro, olio, burro, verdure di stagione, besciamella, pesto alla genovese, mammarosa, burro e salvia, olio e basilico, ragù di carne, al tonno, insalata di pasta fredda, amatriciana, tirolese, ecc... Dovrà essere rispettata la rotazione anche per il formato di pasta. Le basi dei sughi possono essere variate dopo accertate difficoltà di produzione.

BIGOLI, FETTUCCINE, PAPPARDELLE, TAGLIATELLE: al pomodoro, alle verdure di stagione, al ragù di carne, al ragù di pesce, ai formaggi ecc...

RISO O RISOTTO: al pomodoro, parmigiana, verdure di stagione (radicchio, zucca, peperoni, verze, zucchine, carciofi, pomodori, melanzane, asparagi, spinaci, ortolana, ecc...), piselli, crema di fagioli, funghi, aromi (rosmarino, salvia, basilico, timo, origano, erba cipollina, maggiorana, ecc...), insalata di riso, riso in sformato. E' possibile sostituire la panna al burro per mantecare.

LASAGNE: al forno con ragù e besciamella, pasta pasticciata, cannelloni con ragù e besciamella o ricotta e verdure. In alternativa pasta con besciamella e carne a parte.

BESCIAMELLA: la besciamella può essere preparata con latte o con brodo vegetale in base alla richiesta.

MINESTRE: brodo di carne o brodo vegetale, con pasta o riso, crema di riso, semolino, cous-cous.

CREME O PASSATI: di verdure miste, di carote, patate, piselli, zucca, zucchine, delicata con porri, ecc... con pasta o riso, orzo, crema di riso, semolino o crostini.

PASSATO DI LEGUMI: minestra di fagioli (con la tipologia di fagioli utilizzata), minestra di legumi misti (con l'elenco dei legumi usati: ceci, lenticchie, fagioli, ecc...), crema di ceci, con pasta, riso, orzo o crostini.

GNOCCHI: di patate con ragù, burro e salvia, pomodoro o bianchi con carne a parte, di semolino con burro, burro e salvia.

PIZZA: margherita o con prosciutto o altro a richiesta.

TORTA SALATA: con formaggio e prosciutto o con formaggio e verdure o altri ingredienti a richiesta.

BOVINO ADULTO: bollito, hamburger, arrosto, polpette, scaloppe, brasato, alla piastra, spezzatino, ragù, con verdure, polpettone, hamburger, involtini, vitello tonnato, ecc...

COSCE DI POLLO: arrosto, in umido, al forno, ecc...

POLLO BUSTO: al forno, arrosto, in umido

PETTI DI POLLO O DI TACCHINO: scaloppina al limone, alla salvia, ai ferri, pizzaiola, al latte, con verdure, arrosto, polpette al sugo, polpettone, hamburger, bocconcini panati, al forno, insalata di pollo, tacchino tonnato, ecc...

MAIALE: arrosto, al latte, ai ferri, scaloppina, brasato con verdura, pizzaiola, polpette, hamburger, ecc...

PULEDRO: ai ferri, spezzatino, hamburger, polpette, ragù, con verdure, polpettone, ecc...

CONIGLIO: bocconcini, arrosto, al forno, con verdure, in umido, alla cacciatore, ecc...

UOVA: sode, frittata al forno, con le verdure, con prosciutto e/o formaggio, omelette, strapazzate, affogate, ecc...

PESCE: bollito, in umido, al forno, polpette, al vapore. I bastoncini di pesce, nelle scuole dell'infanzia, potranno essere utilizzati come secondo piatto con una frequenza massima di 2-3 volte all'anno, preferibilmente in occasione di giornate particolari in cui la programmazione può subire variazioni come gite, scioperi, ecc...

FORMAGGIO: alternare il formaggio fresco a quello stagionato secondo le tabelle merceologiche e quanto richiesto dal menù.

AFFETTATI: alternare le varie tipologie di affettati previsti nel vigente Capitolato speciale d'appalto.

VERDURE CRUDE: preferibilmente di stagione. Si raccomanda la varietà delle verdure servite.

VERDURE COTTE: gratinate, al tegame, bollite, al vapore, agli aromi, trifolate ecc... preferibilmente di stagione. Si raccomanda la varietà delle verdure servite. N.B. sono da intendersi verdura cotta anche i fagiolini.

LEGUMI: per la preparazione di passati e minestre prevedere l'utilizzo di legumi secchi biologici; i legumi freschi o surgelati dovranno essere utilizzati per la preparazione dei primi piatti asciutti e dei contorni.

PATATE: al forno, bollite, purea, in umido, sabbiose ecc...

DOLCI: crostata di frutta fresca o confettura, plumcake, torta allo yoghurt, torta di ricotta, torta di carote, torta di mele, torta con le pere, con le banane, alla vaniglia, salame al cioccolato (senza uova), budino al cacao o vaniglia, pane con uvetta o gocce di cioccolato, gelato, pane burro e marmellata, ecc...

FRUTTA: fresca, macedonia, spremuta, frullato o purea di frutta.

ASILO NIDO

NOTE PRATICHE PER GLI OPERATORI

I menù sono stati elaborati prendendo in considerazione il "Ricettario per le strutture scolastiche della Regione Veneto" 2005-2007.

- Le grammature degli alimenti sono considerate a crudo e al netto degli scarti. La valutazione dell'adeguatezza delle grammature verrà effettuata dalle dietiste dell'Ufficio Refezione Scolastica pesando gli alimenti a cotto e valutandone la variazione crudo/cotto sulla base delle tabelle di composizione degli alimenti (INRAN) e delle Linee guida in materia di miglioramento della qualità nutrizionale nella ristorazione scolastica (ottobre 2008).
- La quantità totale di olio extravergine di oliva, indicata giornalmente negli ingredienti del menù, è da distribuire tra i vari alimenti previsti per il pranzo.
- Per abituare i bambini a consumare la verdura, si consiglia di offrirla all'inizio del pasto anziché come contorno, anche per le strutture veicolate. Può essere proposto il pinzimonio.
- Prevedere 5 porzioni di formaggio a disposizione di ogni sezione del Nido, per quei bambini che hanno rifiutato più della metà porzione di piatto unico previsto nel menù del giorno.
- Con la crema di legumi il secondo se formaggio, è pari a 30 gr.
- La frutta sarà distribuita giornalmente come merenda di metà mattina, preparando un misto di frutti (almeno 3 varietà di cui sempre presente banana e mela). La merenda del pomeriggio dovrà essere variata come indicato nelle citazioni delle merende pomeridiane. Macedonia, frullato o spremuta vanno preparati immediatamente prima del consumo.
- La cottura degli alimenti è molto importante nella preparazione delle pietanze, soprattutto per quanto riguarda il mantenimento del contenuto di nutrienti. Per gli alimenti di origine animale (pesce e carne in particolare) nella fase di calcolo quantitativo è da ricordare il calo di prodotto variabile a seconda della cottura, verosimile a circa il 30% del peso.
- Un eccesso di acqua e una cottura troppo prolungata impoveriscono i vegetali del loro contenuto di vitamine e minerali.
- Si consiglia la cottura: a vapore, con pentola a pressione, al forno, a bagnomaria, ai ferri.
- E' consigliabile aggiungere i grassi a crudo, a fine cottura.
- Le preparazioni consentite per la realizzazione dei piatti indicati nel menù sono riportate nelle pagine seguenti: è opportuno osservare la stagionalità di frutta e ortaggi per garantire la massima varietà del menù. Il cuoco o l'addetto esporranno su una lavagna o bacheca il menù del giorno chiaramente dettagliato (primo piatto: specifica del formato della pasta e del condimento utilizzato; secondo piatto: tipologia di carne/pesce, modalità di cottura, tipo di formaggio; contorno: tipo di ortaggio/i ed eventuale cottura).
- La stagionalità di frutta e ortaggi è indicata nelle tabelle contenute nell'allegato C "Caratteristiche Merceologiche".
- Per la preparazione delle minestre/brodi è possibile variare tra: pastina, cereali, cous cous, semolino, crostini.
- Nelle giornate in cui è previsto il piatto unico, questo può essere scomposto nei suoi ingredienti (es: gnocchi di patate al ragù di manzo → gnocchi di patate al pomodoro + carne di manzo; pasta al prosciutto e piselli → pasta all'olio + prosciutto + piselli) al fine di favorire un'accettazione graduale delle nuove pietanze.
- *Durante il periodo estivo il menù potrà essere scomposto nei suoi ingredienti e variato nella cottura, per renderlo più accettabile e adeguato alle temperature esterne.*
- Garantire, all'occorrenza, la preparazione di merende e pasti alternativi per esigenze di diete speciali dovute ad allergie, intolleranze, malattie metaboliche, ecc... o per motivi religiosi. Tutte le diete verranno comunicate via fax dalle dietiste dell'uff. Refezione Scolastica ai cuochi delle cucine interne e alla ditta di ristorazione.
- Nella predisposizione delle diete speciali, potrà essere specificato di volta in volta dalle dietiste comunali, il prodotto dietetico necessario.
- Il menù per dieta speciale, compresa la merenda, dovrà essere il più simile possibile (per ricetta ed ingredienti utilizzati) al menù del giorno, tenendo sempre conto delle indicazioni dietetiche, quindi garantendo la massima varietà dei piatti.

- Il menù dell'asilo nido e delle scuole dell'infanzia è uguale per i bambini e per gli adulti aventi diritto al pranzo: il cuoco dovrà ordinare i medesimi ingredienti, potrà variare solo la modalità di preparazione. Le grammature per gli adulti sono quelle previste per le scuole secondarie di 1° grado.

NOTA BENE: tutti i menù del presente allegato e le tabelle riportanti le grammature per le specifiche fasce di età, sono state inviate al S.I.A.N. competente per territorio, al fine della validazione. Pertanto, eventuali innovazioni e modifiche ai menù e/o alle tabelle dietetiche potranno essere apportate nel corso dell'appalto sulla base delle indicazioni concordate, tra l'ufficio refezione, il SIAN e le/la ditte/a.

INDICAZIONI PER LA PREPARAZIONE DI ALCUNI PIATTI COMPOSTI

Mantenendo inalterate le normali procedure per la preparazione dei piatti previsti nel menù generale, si elencano di seguito alcune note per la loro composizione (gli ingredienti sono da considerarsi per porzione, a crudo e al netto degli scarti). Altre preparazioni potranno essere a discrezione del cuoco.

	Grammatura asilo nido
SUGHI A BASE DI VERDURE	
Sugo con pomodoro e verdure	
Pomodori pelati	20
Verdure	10
Verdure per soffritto	5-10
Sugo con pomodoro	
Pomodori pelati	30
Verdure per soffritto	5-10
Sugo con verdure	
Verdure	20-30
Verdure per soffritto	5-10
SUGHI A BASE DI FORMAGGI	
Sugo ai formaggi	
Asiago, parmigiano, provolone, caciotta o altri	20
Besciamella	40
Sugo ricotta e pomodoro	
Pomodori pelati	20
Ricotta	10
Verdure per soffritto	5-10
SUGHI A BASE DI CARNE	
Ragù di carne	
Carne manzo o manzo/maiale o carni bianche	30
Verdure per soffritto	5-10
Pomodori pelati	15-20
PASTA PASTICCATA su base pomodoro	
Verdure per soffritto	5-10
Pomodori pelati	15
Pasta di grano duro	40
Besciamella (latte 70-80 ml, farina 2,5 gr, burro e/o olio 2 gr.)	75-85
Formaggio	20
PASTA PASTICCATA su base ragù	
Carne manzo o manzo/maiale o carni bianche	30
Verdure per soffritto	5-10
Pomodori pelati	15
Pasta di grano duro	40
Besciamella (latte 70-80 ml, farina 2,5 gr, burro e/o olio 2 gr.)	75-85
PIZZA MARGHERITA	
Pasta per pizza (a crudo)	70-80
Mozzarella	30
Pomodoro	10
CREMA DI LEGUMI	
Legumi secchi	20
Patate	30
Verdure	20
PASSATO DI LEGUMI	
Legumi secchi	20
Patate	15
Verdure	20

POLPETTE / POLPETTONE / HAMBURGER DI CARNE	
Ricetta n.1	
Carne (1/3 reale, 2/3 quarto posteriore)	60
Patate	15
Sale, aromi, prezzemolo, pane grattugiato, cipolla	q.b.
Ricetta n.2	
Carne (1/3 reale, 2/3 quarto posteriore)	60
Pangrattato	15
Latte	10
Uova	8
Sale, aromi, prezzemolo, pane grattugiato, cipolla	q.b.
Ricetta n.3	
Carne bianca (1/3 tacchino, 2/3 pollo)	60
Pangrattato	15
Sale, aromi, basilico, pane grattugiato, cipolla	q.b.
Ricetta n.4	
Carne (1/3 reale, 2/3 quarto posteriore)	60
Mollica pane	5
Latte	15
Parmigiano reggiano	3
Prezzemolo	q.b.
Aromi e sale	q.b.
POLPETTE DI PESCE	
Ricetta n.1	
Trota	20
Halibut	20
Platessa	20
Patate	10-15
Cipolla, sedano, carote	3-5
Sale, aromi, basilico, pane grattugiato	q.b.
Ricetta n.2	
Seppia	10
Calamari	10
Halibut	40
Patate	10-15
Cipolla, sedano, carote	5-10
Sale, aromi, basilico, pane grattugiato	q.b.
POLPETTE O POLPETTONEDI RICOTTA E CARNE BIANCA	
Ricotta	10-15
Pollo, tacchino	50
Sale	q.b.

LATTANTI (5-13 MESI)

ALIMENTI PER IL PRANZO

N.B. trattasi di tabella riassuntiva per le grammature: la tempistica e le grammature dello svezzamento dettagliate vengono specificato nelle pagine seguenti.

Farine cereali per l'infanzia senza glutine	gr. 20-30
Semolino di grano o di riso	gr. 20-30
Pastina o riso (in brodo)	gr. 20-25
Pasta o riso o pastina (asciutti)	gr. 25-30
Brodo di verdura o di carne	gr. 120-150
Passato di verdura	gr. 100-150
Parmigiano	gr. 5
Liofilizzato di carne o di pesce	gr.5-10
Omogeneizzato di carne o di pesce	gr. 40-80
Carne di vitello, manzo, puledro, pollo, coniglio, tacchino	gr. 30-40
Carne per spezzatino	gr. 40
Carne per polpette di carne o pesce	gr. 40
Carne per ragù	gr. 20-30
Pesce	gr. 30-40
Prosciutto	gr. //
Formaggi. casatella, robiola, crescenza, ricotta, mozzarella	gr. 30-40
Uovo (tuorlo)	gr. 1/2 tuorlo
Legumi freschi o surgelati	gr. 20/30
Legumi secchi biologici	gr. 20
Verdura cotta: verdure di stagione, patate, purea	gr.50-70
Verdura cruda grattugiata	gr. 20-30
Pomodori crudi	gr.30-40
Condimenti: olio extra vergine di oliva, burro crudo	gr. 5
Pane	gr. 20-30
Farina di mais	gr. 25

Le grammature per gli adulti sono quelle previste per le scuole secondarie di 1° grado.

ALIMENTI PER LA MERENDA

N.B. Sono previste due merende per tutti i bambini dell'asilo nido: una alla mattina e una al pomeriggio, oltre a quella dell'eventuale prolungamento.

Frutta di stagione	gr. 50-100
Pane biscottato, fette biscottate, biscotti secchi, biscotti prima infanzia, crackers	gr. 15-30
Marmellata	gr. 10-15
Yoghurt	gr. 60-120
Latte	ml. 200
Orzo solubile o malto	gr. 5
Zucchero	gr. 5
Succo di frutta	ml. 100
The deteinato o infuso caldo o freddo	ml. 100
Bevande: spremuta di agrumi da diluire	ml. 60 (dai 9 mesi)

INDICAZIONI PER LATTANTI

Si raccomandano le seguenti abitudini alimentari:

- per dissetarsi si beve solo acqua naturale che deve essere sempre a disposizione del bambino, non solo a pranzo.
- prima del compimento del primo anno di vita si sconsiglia di usare sale, zucchero, miele;
- le verdure devono essere fresche e di stagione;
- legumi freschi oppure surgelati oppure secchi;
- l'olio extravergine di oliva va aggiunto a fine cottura;
- la frutta va consumata tra i pasti.

Fabbisogno energetico (L.A.R.N.)

Da 4 a 6 mesi, essendo il peso variabile tra i 6,2 e i 7,3 kg con un aumento ponderale di circa 500-600 gr., l'apporto calorico giornaliero dovrà essere compreso tra le 713 e le 808 kcal/die.

Il bambino fino ai 4 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 la prescrizione indicata dal pediatra.
- Le indicazioni per i lattanti, oltre alla qualità alimentare, considerano il graduale inserimento di nuovi alimenti nella dieta del bambino.

DIVEZZAMENTO

DAL 5° AL 6° MESE

PRANZO

☞ Brodo vegetale: ml 120-150

(aumentare la quantità gradualmente)

Preparazione: far bollire l'acqua con carote, patate o zucca e zucchine. Usare solo l'acqua di cottura, senza aggiungere sale.

+ Crema o semolino di riso 20g

oppure di mais o tapioca

+ Carne liofilizzata 5-10g

carne di pollo, tacchino, coniglio, agnello

(da introdurre gradualmente)

+ Olio extravergine d'oliva 5g

1 cucchiaino da tè

+ Parmigiano Reggiano 5g

1 cucchiaino da tè

☞ Frutta

Mela o pera grattugiata o omogeneizzata

MERENDA

☞ Latte in formula

Oppure mela o pera grattugiata o omogeneizzata

Da 6 a 9 mesi, essendo il peso variabile tra i 7,3 e i 8,6 kg con un aumento ponderale di circa 1300 gr., l'apporto calorico giornaliero dovrà essere compreso tra le 800 e 900 kcal/die.

DOPO IL 6° MESE

PRANZO

☞ Minestra vegetale: ml 120-150 aggiungere gradatamente 30-50g di verdure passate al brodo vegetale: carote, patate o zucca, zucchine, cipolla o porro.
+ Cereali 20g crema o semolino di mais o di riso
+ 10g liofilizzato di carne o carne di pollo, tacchino, coniglio, agnello
80g omogeneizzato o fresca: cotta al vapore e omogeneizzata (pollo, tacchino, coniglio)
25g carne 1 cucchiaino da tè
+ Olio extravergine d'oliva 5g 1 cucchiaino da tè
+ Parmigiano Reggiano 5g
☞ Frutta Mela o pera grattugiata oppure mezza banana schiacciata

MERENDA

☞ Latte adattato o di proseguimento, oppure mela o pera grattugiata oppure mezza banana schiacciata

DA 7 A 9 MESI

PRANZO

☞ Minestrina ml. 150-180 aggiungere gradatamente 50g di verdure passate al brodo vegetale.
Dall'8 mese, seguendo i tempi di inserimento si introdurranno rispettivamente: spinaci, finocchio, fagiolini (se in stagione), lattuga.
A partire dai 9 mesi, inserire rispettivamente cavolfiore e sedano. In sostituzione del passato di verdura usare brodo di carne di pollo.
+ Cereali 25g crema di mais, di riso, multicereali, semolino, pastina micron (anche asciutta).
+ Carne 25-30g carne di pollo, tacchino, coniglio.
Dall'8 mese carne di vitello 2 volte al mese.
1 volta alla settimana, sostituire la carne con 2 cucchiaini di formaggio fresco (ricotta-robiola).
A partire dagli 8 mesi, sostituire 1 volta alla settimana, la carne con 40g sotto forma di omogeneizzato di pesce (sogliola, nasello, merluzzo, platessa, trota). (Nei mesi successivi verrà dato come surgelato e frullato dopo bollitura o cottura al vapore).
A partire dai 9 mesi, inserire nella dieta ½ tuorlo d'uovo ben cotto.
+ Olio extravergine d'oliva 5g 1 cucchiaino da tè
+ Parmigiano Reggiano 5g 1 cucchiaino da tè
☞ Frutta Mela, pera oppure banana

MERENDA

☞ Latte di proseguimento oppure 125g di yogurt intero o con frutta frullata (quella consentita).

Da 9 a 12 mesi, essendo il peso variabile tra 8,6 e 9,5 kg con un aumento ponderale di circa 1.000gr., l'apporto calorico giornaliero dovrà essere compreso tra 900 e le 1000 kcal/die.

DA 9 A 12 MESI

PRANZO

☞ Minestrina ml. 150

+ Cereali 25g, 35g se asciutti

+ Carne 40g

passato di legumi o di verdure oppure brodo di carne di pollo

pastina (anche asciutta) o riso

carne di pollo, tacchino, coniglio.

carne di manzo o puledro (2 volte al mese).

2 volte alla settimana, sostituire la carne con i legumi secchi o freschi ben cotti e accuratamente passati per eliminare la buccia: è importante inizialmente aggiungere 1 cucchiaino raso di passato di legumi ed aumentare gradatamente a 2-3 cucchiaini.

1 volta alla settimana, sostituire la carne con 30g di formaggio fresco (stracchino, ricotta, casatella, robiola, mozzarella, asiago).

1 volta alla settimana, sostituire la carne con 40g di pesce surgelato e frullato dopo bollitura o cottura al vapore (sogliola, nasello, merluzzo, platessa, orata, branzino, filetto di trota, coda di rospo, halibut)

A partire dai 12 mesi, inserire nella dieta n. 1 uovo intero una volta alla settimana.

1 cucchiaino da tè

1 cucchiaino da tè

+ Olio extravergine d'oliva 5g

+ Parmigiano Reggiano 5g

☞ Verdure di stagione 50g

☞ Frutta

Mela, pera, banana, agrumi, albicocca, noce pesca.

MERENDA

☞ Latte di proseguimento

oppure latte vaccino diluito o 125g di yogurt alla frutta (quella consentita).

Da 1 a 3 anni, l'apporto calorico giornaliero dovrà essere compreso tra 965 e 1380 kcal/die.

DA 12 A 15 MESI

PRANZO

☞ Minestrina ml. 150-180

+ Cereali 25g, 35g se asciutti

+ Carne 40g

passato di legumi o di verdure oppure brodo di carne di pollo

pastina (anche asciutta) o riso

carne di pollo, tacchino, coniglio.

carne di manzo o puledro (2 volte al mese) oppure 20g di prosciutto cotto senza polifosfati tritato.

2 volte alla settimana, sostituire la carne con i legumi secchi o freschi ben cotti e accuratamente passati per eliminare la buccia: è importante inizialmente aggiungere 1 cucchiaio raso di passato di legumi ed aumentare gradatamente a 2-3 cucchiaini.

1 volta alla settimana, sostituire la carne con 30g di formaggio fresco (stracchino, ricotta, casatella, robiola, mozzarella, asiago).

1 volta alla settimana, sostituire la carne con 40g di pesce surgelato e frullato dopo bollitura o cottura al vapore (sogliola, nasello, merluzzo, platessa, orata, branzino, filetto di trota, coda di rospo, halibut)

A partire dai 12 mesi, inserire nella dieta n. 1 uovo intero una volta alla settimana.

1 cucchiaino da tè

1 cucchiaino da tè

+ Olio extravergine d'oliva 5g

+ Parmigiano Reggiano 5g

☞ Verdure di stagione 70g

☞ Frutta

Mela, pera, banana, agrumi, albicocca, noce pesca, pesca.

MERENDA

☞ Latte di proseguimento

oppure latte vaccino diluito o 125g di yogurt alla frutta (quella consentita).

Dopo i 12 mesi può essere usato latte intero con l'aggiunta di pane o pane biscotto o biscotti secchi o fettina di dolce casalingo.

DIVEZZI (13 – 36 MESI)

ALIMENTI PER IL PRANZO

Farina di mais per polenta	gr. 30-40
Crostini di pane	gr. 20-25
Gnocchi di patate o di semolino	gr. 100
Pastina, riso o semolino (in brodo)	gr. 25
Pasta o riso (asciutti)	gr. 40-50
Cous-cous (in brodo)	gr. 25-30
Pizza margherita (solo sezione grandi)	gr. 70-80
Brodo di carne o di verdure	gr. 150-180
Passato di verdura o crema	gr. 150-180
Orzo e miglio	gr. 30
Parmigiano Reggiano	gr. 3-5
Carne di manzo, vitello, pollo, tacchino, puledro, coniglio	gr. 40
Carne per ragù	gr. 30
Carne per spezzatino o polpette	gr. 60
Pesce	gr. 50-60
Prosciutto cotto	gr. 20-30
Formaggio stagionato	gr. 30
Formaggio fresco	gr. 40
Uova n° 1	gr. 53
Legumi freschi o surgelati per contorno	gr. 50
Legumi secchi biologici per minestre	gr. 20
Verdura cotta	gr. 70-80
Verdure cruda a foglia	gr. 20-30
Verdura cruda grattugiata	gr. 40
Pomodori crudi	gr. 60
Pomodori pelati	gr. 30
Purea di verdura e/o Patate	gr. 100
Pane	gr. 50
Olio extra vergine di oliva	gr. 10
Burro crudo	gr. 5

Le grammature per gli adulti sono quelle previste per le scuole secondarie di 1° grado.

ALIMENTI PER LA MERENDA

Torta (a cotto)	gr. 40
Pizza	gr. 50
Frutta di stagione	gr. 100/150
Pane biscottato o simili, fette biscottate, crackers	gr. 30
Biscotti secchi, biscotti prima infanzia	gr. 25/30
Marmellata o miele	gr. 15
Yoghurt	gr. 125
Latte	ml. 150
Orzo solubile o cacao in polvere amaro o malto	gr. 5
Zucchero	gr. 5
Succo di frutta	ml. 100
Spremuta di agrumi da diluire	gr. 100
The deteinato o infuso caldo o freddo	ml. 150
Gelato	gr. 40/50
Budino (a cotto)	gr. 100

MERENDE PROLUNGAMENTO

Alcuni asili nido usufruiscono del prolungamento d'orario fino alle ore 18:00; nel suddetto caso ai bambini che vi partecipano sarà somministrata una merenda pomeridiana a scelta tra quelle citate nell'apposita tabella dietetica del menù di riferimento: merenda che non dovrà mai sovrapporsi, per tipologia, con quella servita al pomeriggio.

SPECIFICHE MERENDE ASILO NIDO PER IL POMERIGGIO DEL PROLUNGAMENTO

- Biscotti secchi + succo di frutta o thé deteinato in brick per i bambini divezzini e divezzi;
- Biscotti Prima Infanzia +succo di frutta o acqua per i bambini lattanti;
- Purea di frutta da fornire in alternativa per tutti.

TABELLA DIETETICA ASILO NIDO

Calorie e nutrienti per il pranzo: media mensile – menu invernale bambini

Valore energetico:	Kcal 457.40
	Kj 1938.36
Proteine	g. 18.54
Lipidi	g. 16.45
Glucidi	g. 62.80
Fibra	g. 4.76
Sodio	mg.232.25
Ferro	mg. 2.17
Calcio	mg. 147.35

Calorie e nutrienti per il pranzo: media mensile – menu estivo bambini

Valore energetico:	Kcal 469.30
	Kj 1972.56
Proteine	g. 18.60
Lipidi	g. 16.21
Glucidi	g. 66.56
Fibra	g. 4.61
Sodio	mg. 220.65
Ferro	mg. 2.17
Calcio	mg. 131.48

Per la merenda del pomeriggio:

1 volta alla settimana dalla macedonia o mangia e bevi;

1 volta alla settimana dallo yogurt o latte e cacao (o thé deteinato o infuso) + biscotti o latte e orzo + biscotti;

1 volta ogni due settimane dal budino(*) o fette (o altri panificati secchi) + marmellata con succo di frutta (o thé deteinato o infuso);

1 volta alla settimana dalla torta dolce con thé deteinato o infuso o pizza(*) o gelato (*) nel periodo estivo, a scalare nelle quattro settimane;

1 volta alla settimana dal succo di frutta con crackers o pane biscottato;

(*)= dove non espressamente indicata la bevanda, si intende che la merenda andrà accompagnata sempre dall'acqua.



COMUNE DI PADOVA ASILO NIDO – Menu invernale – BAMBINI E ADULTI

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
I ^a settimana	Pasta Tacchino Verdura cruda Pane Frutta fresca o dessert	Verdura cruda ¹ Gnocchi di patate al ragù di manzo o Gnocchi alla romana o Pasta pasticciata o al ragù Verdura cotta Pane Frutta fresca o dessert	Crema di legumi con pasta o cereali o crostini Formaggio 30g Verdura cotta Pane Frutta fresca o dessert	Risotto di stagione Polpettine di pesce Verdura cruda Pane Frutta fresca o dessert	Pasta Uova Verdura cruda Pane Frutta fresca o dessert
II ^a settimana	Pasta Formaggio Verdura cotta Pane Frutta fresca o dessert	Minestra in brodo di carne o vegetale con pastina Manzo Polenta e/o verdura cruda ² Pane Frutta fresca o dessert	Pasta Pesce Verdura cotta Pane Frutta fresca o dessert	Passato di verdura con pasta o riso o cereali o cous cous o crostini Maiale o tacchino Patate Pane Frutta fresca o dessert	Risotto di stagione Pollo Verdura cruda Pane Frutta fresca o dessert
III ^a settimana	Pasta Uova Verdura cotta Pane Frutta fresca o dessert	Risotto di stagione Pesce Verdura cruda Pane Frutta fresca o dessert	Verdura cruda ¹ Pasta al ragù di manzo Verdura cotta	Crema di legumi con pasta o cereali o crostini Formaggio 30g Patate Pane Frutta fresca o dessert	Pasta Polpettine di puledro Verdura cruda Pane Frutta fresca o dessert
			<u>Oppure</u> Crema verdure con pasta Pizza margherita		
			<u>Oppure</u> Pasta Prosciutto cotto Verdura cotta Pane Frutta fresca o dessert		
IV ^a settimana	Risotto di stagione Formaggio Piselli Pane Frutta fresca o dessert	Crema di verdure con pasta o riso o cereali o cous cous o crostini Coniglio Verdura cotta Pane Frutta fresca o dessert	Pasta Polpettine di pesce Verdura cruda Pane Frutta fresca o dessert	Minestra in brodo di carne o vegetale con pastina Manzo Verdura cotta Pane Frutta fresca o dessert	Passato di verdura con pasta o riso o cereali o cous cous o crostini Crocchette o tortino di patate prosciutto e formaggio Verdura cotta o cruda ²
					<u>Oppure</u> Pasta 4 formaggi Verdura cotta e verdura cruda Pane Frutta fresca o dessert

¹Verdura cruda: in base alla gradibilità dell'utenza da fornire prima o dopo il primo piatto.

²Il quantitativo della verdura e della polenta può essere ridotto in base alla gradibilità dell'utenza.



COMUNE DI PADOVA ASILO NIDO – Menu estivo – BAMBINI E ADULTI

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
I ^a settimana	Risotto di stagione Pollo Patate Pane Frutta fresca o dessert	Pasta con legumi o Crema di legumi con pasta o cereali o crostini Prosciutto cotto Verdura cotta Pane Frutta fresca o dessert	Verdura cruda ¹ Gnocchi alla romana o Pasta ai quattro formaggi o Pasta con verdure + Formaggio Verdura cotta Pane Frutta fresca o dessert	Minestra in brodo di carne o vegetale con pastina Polpette di puledro Verdura cruda Pane Frutta fresca o dessert	Pasta Pesce Verdura cruda Pane Frutta fresca o dessert
II ^a settimana	Pasta Uova Verdura cotta Pane Frutta fresca o dessert	Passato di verdura con pasta o riso o cereali o cous cous o crostini Crocchette o Tortino di patate o di miglio prosciutto e formaggio Verdura cotta o cruda ² <u>oppure</u> Pasta Formaggio Verdura cotta Pane Frutta fresca o dessert	Risotto Pesce Verdura cruda Pane Frutta fresca o dessert	Pasta Manzo Verdura cotta Pane Frutta fresca o dessert	Pasta o Crema di verdure con pasta o riso o cereali o cous cous o crostini Tacchino Verdura cruda Pane Frutta fresca o dessert
III ^a settimana	Pasta Formaggio Verdura cruda Pane Frutta fresca o dessert	Pasta o Crema di verdure con pasta o riso o cereali o cous cous o crostini Pesce Patate Pane Frutta fresca o dessert	Pasta Polpettine di manzo / maiale Verdura cruda Pane Frutta fresca o dessert	Pasta con legumi o Pasta al ragù di manzo Verdura cotta e cruda ¹ <u>oppure</u> Passato di verdure con pasta Pizza margherita Verdura cotta o cruda ² Pane Frutta fresca o dessert	Risotto di stagione Pollo Verdura cruda Pane Frutta fresca o dessert
IV ^a settimana	Pasta Uova Verdura cruda Pane Frutta fresca o dessert	Verdura cruda ¹ Pasta al ragù di manzo Verdura cotta Pane Frutta fresca o dessert	Pasta Coniglio Verdura cruda Pane Frutta fresca o dessert	Risotto di stagione Polpettine di pesce Verdura cotta Pane Frutta fresca o dessert	Passato di verdura con pasta o riso o cereali o cous cous o crostini Formaggio Patate Pane Frutta fresca o dessert

¹Verdura cruda: in base alla gradibilità dell'utenza da fornire prima o dopo il primo piatto.

²Il quantitativo della verdura può essere ridotto in base alla gradibilità dell'utenza.

ASILO NIDO INTEGRATO

NOTE PRATICHE PER GLI OPERATORI

I menù sono stati elaborati prendendo in considerazione il "Ricettario per le strutture scolastiche della Regione Veneto" 2005-2007.

- Le grammature degli alimenti sono considerate a crudo e al netto degli scarti. La valutazione dell'adeguatezza delle grammature verrà effettuata dalle dietiste dell'Ufficio Refezione Scolastica pesando gli alimenti a cotto e valutandone la variazione crudo/cotto sulla base delle tabelle di composizione degli alimenti (INRAN) e delle Linee guida in materia di miglioramento della qualità nutrizionale nella ristorazione scolastica (ottobre 2008).
- La quantità totale di olio extravergine di oliva, indicata giornalmente negli ingredienti del menù, è da distribuire tra i vari alimenti previsti per il pranzo.
- Per abituare i bambini a consumare la verdura, si consiglia di offrirla all'inizio del pasto anziché come contorno, anche per le strutture veicolate. Può essere proposto il pinzimonio.
- Prevedere 5 porzioni di formaggio a disposizione di ogni sezione del Nido e della Scuola dell'Infanzia, per quei bambini che hanno rifiutato più della metà porzione di piatto unico previsto nel menù del giorno.
- Con la crema di legumi il secondo se formaggio, è pari a 30 gr per il nido e 40 per la materna.
- La frutta sarà distribuita giornalmente come merenda di metà mattina, preparando un misto di frutti (almeno 3 varietà di cui sempre presente banana e mela). La merenda del pomeriggio dovrà essere variata come indicato nelle citazioni delle merende pomeridiane. Macedonia, frullato o spremuta vanno preparati immediatamente prima del consumo.
- La cottura degli alimenti è molto importante nella preparazione delle pietanze, soprattutto per quanto riguarda il mantenimento del contenuto di nutrienti. Per gli alimenti di origine animale (pesce e carne in particolare) nella fase di calcolo quantitativo è da ricordare il calo di prodotto variabile a seconda della cottura, verosimile a circa il 30% del peso.
- Un eccesso di acqua e una cottura troppo prolungata impoveriscono i vegetali del loro contenuto di vitamine e minerali.
- Si consiglia la cottura: a vapore, con pentola a pressione, al forno, a bagnomaria, ai ferri.
- E' consigliabile aggiungere i grassi a crudo, a fine cottura.
- Le preparazioni consentite per la realizzazione dei piatti indicati nel menù sono riportate nelle pagine seguenti: è opportuno osservare la stagionalità di frutta e ortaggi per garantire la massima varietà del menù. Il cuoco o l'addetto esporranno su una lavagna o bacheca il menù del giorno chiaramente dettagliato (primo piatto: specifica del formato della pasta e del condimento utilizzato; secondo piatto: tipologia di carne/pesce, modalità di cottura, tipo di formaggio, ...; contorno: tipo di ortaggio/i ed eventuale cottura).
- La stagionalità di frutta e ortaggi è indicata nelle tabelle contenute nell'allegato C "Caratteristiche Merceologiche".
- Per la preparazione delle minestre/brodi è possibile variare tra: pastina, cereali, cous cous, semolino, crostini.
- Nelle giornate in cui è previsto il piatto unico, questo può essere scomposto nei suoi ingredienti (es: gnocchi di patate al ragù di manzo → gnocchi di patate al pomodoro + carne di manzo; pasta al prosciutto e piselli → pasta all'olio + prosciutto + piselli) al fine di favorire un'accettazione graduale delle nuove pietanze.
- Durante il periodo estivo il menù potrà essere scomposto nei suoi ingredienti e variato nella cottura, per renderlo più accettabile e adeguato alle temperature esterne.
- Garantire, all'occorrenza, la preparazione di merende e pasti alternativi per esigenze di diete speciali dovute ad allergie, intolleranze, malattie metaboliche, ecc... o per motivi religiosi. Tutte le diete verranno comunicate via fax dalle dietiste dell'uff. Refezione Scolastica ai cuochi delle cucine interne e alla ditta di ristorazione.
- Nella predisposizione delle diete speciali, potrà essere specificato di volta in volta dalle dietiste comunali, il prodotto dietetico necessario.

- Il menù per dieta speciale, compresa la merenda, dovrà essere il più simile possibile (per ricetta ed ingredienti utilizzati) al menù del giorno, tenendo sempre conto delle indicazioni dietetiche, quindi garantendo la massima varietà dei piatti.
- Il menù dell'asilo nido integrato è uguale per i bambini e per gli adulti aventi diritto al pranzo: il cuoco dovrà ordinare i medesimi ingredienti, potrà variare solo la modalità di preparazione. Le grammature per gli adulti sono quelle previste per le scuole secondarie di 1° grado.

NOTA BENE: tutti i menù del presente allegato e le tabelle riportanti le grammature per le specifiche fasce di età, sono state inviate al S.I.A.N. competente per territorio, al fine della validazione. Pertanto, eventuali innovazioni e modifiche ai menù e/o alle tabelle dietetiche potranno essere apportate nel corso dell'appalto sulla base delle indicazioni concordate, tra l'ufficio refezione, il SIAN e le/la ditte/a.

INDICAZIONI PER LA PREPARAZIONE DI ALCUNI PIATTI COMPOSTI

Mantenendo inalterate le normali procedure per la preparazione dei piatti previsti nel menù generale, si elencano di seguito alcune note per la loro composizione (gli ingredienti sono da considerarsi per porzione a crudo e al netto degli scarti).

	Grammatura 13-36 mesi	Grammatura scuola dell'infanzia
SUGHI A BASE DI VERDURE		
Zucchine	30	40
Asparagi	15	25
Spinaci	15	25
Radicchio bianco e rosso	15	25
Zucca	20-30	40
Peperoni	20	25
Carote	20-30	40
Patate	10	30
Cavolfiore	10	20
Piselli	20	30
Melanzane	20	30
Porro per base	5-10	15
Cipolla per base	5	10
Carota per base	5	10
Sedano per base	5	5
Pomodori pezzi (pelati)	30	40
Passata di pomodoro	30	40
Sugo ortolana: carota, cipolla, sedano, cavolfiori, pomodoro, piselli, (radicchio a scelta)	20-30	40-50
Sugo primavera: carota, cipolla, sedano, zucchine, piselli, (peperone a scelta)	20-30	40-50
SUGHI A BASE DI VERDURE		
Sugo con pomodoro e verdure		
Pomodori pelati	20	30
Verdure	10	20
Verdure per soffritto	5-10	10
Sugo con pomodoro		
Pomodori pelati	30	40
Verdure per soffritto	5-10	10
SUGHI A BASE DI FORMAGGI		
Sugo ai formaggi		
Asiago, parmigiano, provolone, caciotta o altri	20	30
Besciamella	40	50
Sugo ricotta e pomodoro		
Pomodori pelati	20	30
Ricotta	10	15-20
Verdure per soffritto	5-10	10
SUGHI A BASE DI CARNE		
Ragù di carne		
Carne manzo o manzo / maiale o carni bianche	30	30-35
Verdure per soffritto	5-10	10
Pomodori pelati	15-20	30-40

LASAGNE AL FORNO O PASTICCIO DI CARNE		
Carne manzo o manzo / maiale o carni bianche	//	30-35
Verdure per soffritto	//	10
Pomodori pelati	//	30-40
Pasta all'uovo	//	50
Besciamella (latte ml 70-90, farina 5 gr., burro e/o olio 5 gr.)	//	80-100
PASTA PASTICCATA su base pomodoro		
Verdure per soffritto	5-10	10
Pomodori pelati	15	30-40
Pasta di grano duro	40	50-60
Besciamella (latte 70-80 ml, farina 2,5 gr, burro e/o olio 2 gr.) asilo nido	75-85	
Besciamella (latte ml 70-90, farina 5 gr., burro e/o olio 5 gr.) sc. infanzia		80-100
Formaggio	20	30
PASTA PASTICCATA su base ragù		
Carne manzo o manzo / maiale o carni bianche	30	30-35
Verdure per soffritto	5-10	10
Pomodori pelati	15	30-40
Pasta di grano duro	40	50-60
Besciamella (latte 70-80 ml, farina 2,5 gr, burro e/o olio 2 gr.) asilo nido	75-85	
Besciamella (latte ml 70-90, farina 5 gr., burro e/o olio 5 gr.) sc. infanzia		80-100
SUGHI A BASE DI PESCE		
Pesce o tonno	//	25-30
Pomodori pelati	//	40
Carota, cipolla, sedano	//	10
PIZZA MARGHERITA		
Pasta per pizza (a crudo)	70-80	90-100
Mozzarella	30	35-40
Pomodoro	10	15-20
CREMA DI LEGUMI		
Legumi secchi	20	20-30
Patate	30	50
Verdure	20	20
PASSATO DI LEGUMI e pasta e fagioli		
Legumi secchi biologici	20	30-35
Patate	15	30-40
Verdure	20	10-30
Pasta	25	25
POLPETTE / POLPETTONE / HAMBURGER DI CARNE		
Ricetta n.1		
Carne (1/3 reale, 2/3 quarto posteriore)	60	70
Patate	15	15
Sale, aromi, prezzemolo, pane grattugiato, cipolla	q.b.	q.b.
Ricetta n.2		
Carne (1/3 reale, 2/3 quarto posteriore)	60	70
Pangrattato	15	15
Latte	10	10
Uova	8	8
Sale, aromi, prezzemolo, pane grattugiato, cipolla	q.b.	q.b.
Ricetta n.3		
Carne bianca (1/3 tacchino, 2/3 pollo)	60	70
Pangrattato	15	15
Sale, aromi, basilico, pane grattugiato, cipolla	q.b.	q.b.

Ricetta n.4		
Carne (1/3 reale, 2/3 quarto posteriore)	60	70
Mollica pane	5	10
Latte	15	15
Parmigiano reggiano	3	5
Prezzemolo	q.b.	q.b.
Aromi e sale	q.b.	q.b.
POLPETTE DI PESCE		
Ricetta n.1		
Trota	20	20
Halibut/merluzzo	20	20
Platessa	20	25-30
Gamberetti	//	5
Patate	10-15	15-20
Cipolla, sedano, carote	3-5	5
Sale, aromi, basilico, pane grattugiato	q.b.	q.b.
Ricetta n.2		
Seppia	10	10-20
Calamari	10	10
Halibut	40	40-50
Patate	10-15	15
Cipolla, sedano, carote	5-10	5-10
Sale, aromi, basilico, pane grattugiato	q.b.	q.b.
POLPETTE DI RICOTTA E CARNE BIANCA o polpettone		
Ricotta	10-15	20
Pollo / tacchino	50	60
Sale	q.b.	q.b.

ASILO NIDO INTEGRATO

ALIMENTI PER IL PRANZO

N.B. trattasi di tabella. riassuntiva per le grammature: la tempistica dello svezamento dettagliato è specificato a pag. 13

	5-12 mesi	13-36 mesi	Sc. infanzia
Farine cereali per l'infanzia senza glutine	20-30g	//	//
Crostini di pane	//	20-25g	25g
Tortellini e ravioli asciutti	//	//	50g
Tortellini in brodo	//	//	30-40g
Gnocchi di patate o semolino	//	100g	120g
Pastina o riso (in brodo)	20-25g	25g	25-30g
Pasta o riso (asciutti)	25-30g	40-50g	50-60g
Pasta fresca all'uovo	//	//	60-70g
Cous cous (in brodo)	//	25g	25-30g
Orzo e miglio	//	30g	30g
Semolino di grano o di riso	20-30g	25g	//
Pizza margherita (a crudo) (solo sezione grandi)	//	70-80g	90-100g
Passato di verdura	100-150g	150-180g	200g
Brodo di carne o di verdura (a cotto)	120-150g	150-180g	200g
Parmigiano reggiano	3-5g	3-5g	5g
Liofilizzato di carne o di pesce	5-10g	//	//
Omogeneizzato di carne o di pesce	40-80g	//	//
Carne per ragù	20-30g	30g	30-35g
Carne di vitello, manzo, pollo, tacchino, puledro, maiale, coniglio	30-40g no maiale	40g	50g
Pollame con ossa, senza pelle	//	//	100g
Carne per spezzatino o polpette	30-40g	60g	60-70g
Pesce	30-40g	50-60g	60-70g
Tonno all'olio extravergine d'oliva (solo nei casi di emergenza)	//	//	40-50g
Prosciutto cotto	//	20-30g	30g
Formaggio stagionato	//	30g	30g
Formaggio fresco	30-40g	40g	40-50g, 60g se ricotta
Uova	½ tuorlo	n.1 uovo	n.1 uovo
Legumi freschi o surgelati	20-30g	30g, 50g se contorno	40g, 60g se contorno
Legumi secchi biologici	20g	20g	15-30g
Pomodori pelati	//	30g	40g
Verdura cruda a foglia	//	20-30g	30g
Verdura cruda grattugiata	20-30g	40g	50g
Pomodori crudi	30-40g	60g	80g
Verdura cotta	50-70g	70-80g	100g
Patate	50-70g purea	100g	100g
Pane tipo "0"	20-30g	50g	50g
Olio extravergine d'oliva	5g	10g	10-15g
Burro crudo	5g	5g	5g
Farina di mais	25g	30-40g	30-40g
Maionese (massimo 1 volta al mese per sc. inf.)	//	//	5-10g

Le grammature per gli adulti sono quelle previste per le scuole secondarie di 1° grado.

ALIMENTI PER LA MERENDA

	5-12 mesi	13-36 mesi	Sc. infanzia
Pane biscottato, biscotti secchi, biscotti prima infanzia, fette biscottate, crackers	15-30g	25-30g	25-30g
Frutta fresca di stagione	50-100g	100-150g	100-150g
Torta (a cotto)	//	30-40g	40-50g
Marmellata o miele	10-15g NO miele	15g	20g
Yogurt intero o alla frutta	60-120g	125g	125g
Latte	200ml	150ml	150ml
Orzo solubile o cacao in polvere o malto	5g NO cacao	5g	5g
Zucchero	5g	5g	10g
Succo di frutta	100ml	100ml	150ml
Thè deteinato o infuso, caldo o freddo	100ml	150ml	150ml
Gelato	//	40-50g	50g
Budino (a cotto)	//	100-120g	100-120g
Pizza	//	50g	//
Spremuta di agrumi da diluire	60ml dai 9 mesi	100ml	150ml

Le grammature per gli adulti sono quelle previste per le scuole secondarie di 1° grado.

SPECIFICHE ASILO NIDO INTEGRATO

Si intende la struttura dove l'unica cucina presente prepara i pasti sia per la scuola dell'infanzia che per l'asilo nido.

La struttura formata da asilo nido (con bambini da 3 a 12 mesi o da 13 a 36 mesi) e scuola dell'infanzia avente un'unica cucina che prepara i pasti per entrambi i plessi, seguirà il medesimo menu, fatto salvo il periodo dello svezzamento: per i bambini dai 3 ai 12 mesi vedasi indicazioni per lattanti e divezzamento a pag. 12 e seguenti.

MERENDE

La frutta potrà essere così sostituita:

1 volta alla settimana dalla macedonia;

1 volta alla settimana dallo yogurt o latte e cacao (o thé) + biscotti o latte e orzo + biscotti;

1 volta ogni due settimane dal budino(*) o dalle fette biscottate (o altri panificati secchi) + marmellata con succo di frutta o the caldo o freddo;

1 volta alla settimana dal succo di frutta e crackers;

1 volta alla settimana dalla torta dolce o gelato(*) con thé deteinato o infuso a scalare nelle quattro settimane

La pizza(*) può essere fornita al Nido come merenda o dalla metà dell'anno come pranzo (in base alla gradibilità degli utenti).

La merenda del mattino (Nido) non deve sovrapporsi con quella pomeridiana.

(*)= dove non espressamente indicata la bevanda, si intende che la merenda andrà accompagnata sempre dall'acqua.

MERENDE PROLUNGAMENTO

Alcuni asili nido integrati usufruiscono del prolungamento d'orario fino alle ore 18:00; nel suddetto caso ai bambini che vi partecipano sarà somministrata una merenda pomeridiana a scelta tra quelle citate nell'apposita tabella dietetica del menù di riferimento: merenda che non dovrà mai sovrapporsi, per tipologia, con quella servita al pomeriggio.

SPECIFICHE MERENDE ASILO NIDO PER IL POMERIGGIO DEL PROLUNGAMENTO

Biscotti secchi + succo di frutta o thé deteinato in brick per i bambini divezzini e divezzi;

Biscotti Prima Infanzia +succo di frutta o acqua per i bambini lattanti;

Purea di frutta da fornire in alternativa per tutti.



COMUNE DI PADOVA ASILO NIDO INTEGRATO - Menù invernale (con cuoco) - BAMBINI E ADULTI

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
I ^a settimana	Pasta Tacchino Verdura cruda Pane Frutta fresca o dessert	Verdura cruda ¹ (x nido) Gnocchi di patate al ragù di manzo o Gnocchi alla romana o Pasta pasticciata o al ragù Prosciutto cotto (x sc. inf.) Verdura cotta Pane Frutta fresca o dessert	Crema di legumi con pasta o cereali o crostini o Pasta con legumi Formaggio 30 gr. nido 40 gr. sc. inf. Verdura cotta Pane Frutta fresca o dessert	Risotto di stagione Pesce Verdura cruda Pane Frutta fresca o dessert	Pasta Uova Verdura cruda Pane Frutta fresca o dessert
II ^a settimana	Pasta (nido) Ravioli/tortellini (sc. infan.) Formaggio Verdura cotta Pane Frutta fresca o dessert	Minestra in brodo di carne o vegetale con pastina o Pasta Manzo Polenta e/o verdura cruda Pane Frutta fresca o dessert	Risotto di stagione Pollo Verdura cotta Pane Frutta fresca o dessert	Pass. di verdura con pasta o cereali o cous cous o crostini Maiale o tacchino Patate Pane Frutta fresca o dessert	Pasta Polpettine di pesce Verdura cruda Pane Frutta fresca o dessert
III ^a settimana	Pasta Uova Verdura cruda Pane Frutta fresca o dessert	Pasta Polpettine di puledro Verdura cotta Pane Frutta fresca o dessert	<u>Nido:</u> Pasta Manzo Verdura cotta <u>oppure</u> Pasta al ragù manzo Verdura cotta e cruda ¹ <u>Sc. infanzia:</u> Lasagne al ragù di manzo Formaggio 20-30 gr. Verdura cruda ¹ Pane Frutta fresca o dessert	Crema di legumi con pasta o cereali o crostini o Pasta con legumi Prosciutto cotto Patate Pane Frutta fresca o dessert	Risotto di stagione Pesce Verdura cruda Pane Frutta fresca o dessert
IV ^a settimana	Pasta Coniglio Verdura cruda Pane Frutta fresca o dessert	Minestra in brodo di carne o vegetale con pastina Manzo Verdura cotta Pane Frutta fresca o dessert	Risotto di stagione Polpettine di pesce Verdura cruda Pane Frutta fresca o dessert	<u>Nido:</u> Pasta ai quattro formaggi Verdura cotta e cruda ¹ <u>oppure</u> Pasta Formaggio Verdura cotta ⁴ <u>Sc. infanzia:</u> Crocchette o tortino di patate prosciutto e formaggio Verdura cotta e cruda ³ <u>oppure</u> Pizza margherita Prosciutto cotto Verdura cotta Pane Frutta fresca o dessert	Crema di verdure con pasta o cereali o riso o cous cous o crostini Uova Piselli Pane Frutta fresca o dessert

¹Verdura cruda: in base alla gradibilità dell'utenza da fornire prima o dopo il primo piatto. ²Il quantitativo della verdura e della polenta/patate può essere ridotto in base alla gradibilità dell'utenza. ³Una delle due verdure può essere sostituita da passato di verdura con pasta o cereali o crostini.

⁴Se gradito per il nido in questa giornata si può proporre: Passato di verdura con pasta + crocchette o tortino di patate prosciutto e formaggio + verdura cruda o cotta oppure Passato di verdura con pasta + pizza margherita + verdura cruda o cotta



COMUNE DI PADOVA - ASILO NIDO INTEGRATO - Menù estivo (con cuoco) BAMBINI ADULTI

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
I ^a settimana	Risotto di stagione Pollo Patate Pane Frutta fresca o dessert	Pasta con legumi o crema di legumi con pasta o cereali o crostini Formaggio 30 gr. nido 40 gr. sc. inf. Verdura cotta Pane Frutta fresca o dessert	Verdura cruda ¹ Gnocchi di patate o pasta al ragù di manzo o Gnocchi alla romana Prosciutto cotto (x sc. inf.) Verdura cotta (x nido) Pane Frutta fresca o dessert	Pasta Polpettine di puledro Verdura cotta Pane Frutta fresca o dessert	Pasta Pesce Verdura cruda Pane Frutta fresca o dessert
II ^a settimana	Pasta Tacchino Verdura cotta Pane Frutta fresca o dessert	Passato di verdura con pasta o cereali (x nido) Pizza margherita Formaggio (x sc. infanzia) Verdura cruda <u>oppure</u> Pasta Formaggio Verdura cruda Pane Frutta fresca o dessert	Risotto di stagione Polpettine di pesce Verdura cruda Pane Frutta fresca o dessert	Minestra in brodo di carne o vegetale con pastina o Pasta Manzo Verdura cotta Pane Frutta fresca o dessert	Pasta Uova Verdura cruda Pane Frutta fresca o dessert
III ^a settimana	Pasta (nido) Ravioli/tortellini (sc. inf.) Formaggio Verdura cruda Pane Frutta fresca o dessert	Pasta Polpettine di manzo Verdura cotta Pane Frutta fresca o dessert	Risotto di stagione Pollo Verdura cruda Pane Frutta fresca o dessert	Pasta con legumi Prosciutto cotto Verdura cotta Pane Frutta fresca o dessert	Pasta Pesce Verdura cruda Pane Frutta fresca o dessert
IV ^a settimana	Pasta Coniglio Verdura cruda Pane Frutta fresca o dessert	Passato di verdura con pasta o cereali o crostini Formaggio Patate Pane Frutta fresca o dessert	Pasta Maiale Verdura cotta Pane Frutta fresca o dessert	Risotto di stagione Polpettine di pesce Verdura cruda Pane Frutta fresca o dessert	Pasta Uova Verdura cotta Pane Frutta fresca o dessert

¹Verdura cruda: in base alla gradibilità dell'utenza da fornire prima o dopo il primo piatto.

ASILO NIDO INTEGRATO VEICOLATO

NOTE PRATICHE PER GLI OPERATORI

I menù sono stati elaborati prendendo in considerazione il "Ricettario per le strutture scolastiche della Regione Veneto" 2005-2007.

- Le grammature degli alimenti sono considerate a crudo e al netto degli scarti. La valutazione dell'adeguatezza delle grammature verrà effettuata dalle dietiste dell'Ufficio Refezione Scolastica pesando gli alimenti a cotto e valutandone la variazione crudo/cotto sulla base delle tabelle di composizione degli alimenti (INRAN) e delle Linee guida in materia di miglioramento della qualità nutrizionale nella ristorazione scolastica (ottobre 2008).
- La quantità totale di olio extravergine di oliva, indicata giornalmente negli ingredienti del menù, è da distribuire tra i vari alimenti previsti per il pranzo.
- Per abituare i bambini a consumare la verdura, si consiglia di offrirla all'inizio del pasto anziché come contorno, anche per le strutture veicolate. Può essere proposto il pinzimonio.
- Prevedere 5 porzioni di formaggio a disposizione di ogni sezione del Nido e della Scuola dell'Infanzia, per quei bambini che hanno rifiutato più della metà porzione di piatto unico previsto nel menù del giorno.
- Con la crema di legumi il secondo se formaggio, è pari a 30 gr. per il nido e a 40 gr. per la scuola dell'infanzia.
- La frutta sarà distribuita giornalmente come merenda di metà mattina, preparando un misto di frutti (almeno 3 varietà di cui sempre presente banana e mela).
- La cottura degli alimenti è molto importante nella preparazione dei cibi, soprattutto per quanto riguarda il mantenimento del contenuto di nutrienti. Per gli alimenti di origine animale (pesce e carne in particolare) nella fase di calcolo quantitativo è da ricordare il calo in cottura variabile a seconda della cottura, verosimile a circa il 30% del peso.
- Un eccesso di acqua e una cottura troppo prolungata impoveriscono i vegetali del loro contenuto di vitamine e minerali.
- Si consiglia la cottura: a vapore, con pentola a pressione, al forno, a bagnomaria, ai ferri.
- E' consigliabile aggiungere i grassi a crudo, a fine cottura.
- Le preparazioni consentite per la realizzazione dei piatti indicati nel menù sono riportate nelle pagine seguenti: seguendo preferibilmente la stagionalità (di frutta e ortaggi) ne andrà assicurata la rotazione per offrire la massima varietà del menù.
- La stagionalità di frutta e ortaggi è indicata nelle tabelle contenute nell'allegato C "Caratteristiche Merceologiche".
- Per la preparazione delle minestre/brodi è possibile variare tra: pastina, cereali, cous cous, semolino, crostini.
- Preparazioni:
 - le pietanze a base di carne devono essere sminuzzate;
 - il prosciutto cotto dovrà essere tritato;
 - le verdure, sia cotte che crude dovranno essere tagliuzzate in piccolo formato.
- Qualora una preparazione, indicata nel menù estivo o invernale dell'asilo nido integrato veicolato, non venga gradita dalla maggior parte dell'utenza per tre volte consecutive, il Comune potrà sostituirla con una diversa, seppur simile dal punto di vista merceologico, dandone comunicazione al SIAN competente: la comunicazione di variazione avverrà con almeno 10 giorni di anticipo sulla data di preparazione.
- Da settembre fino a marzo è necessario prevedere n. 5 porzioni di brodo vegetale più n. 5 porzioni di pastina piccola da minestra asciutta tutti i giorni. Tale necessità potrà essere modificata in base alle richieste effettive dell'utenza, in accordo con il personale educatore.
- Da settembre fino a marzo è necessario prevedere, se non fosse presente in menù, n. 2 porzioni di sugo al pomodoro. Tale necessità potrà essere modificata in base alle richieste effettive dell'utenza, in accordo con il personale educatore.
- In questa tipologia di nido non è presente una cucina con dispensa a disposizione, pertanto è necessario costituirne una per le emergenze che sarà così composta: n.1 pacco di biscotti

secchi, n.1 pacco di biscotti frollini, n. 2 sacchetti di crackers e n.6 brick da 200ml di succo di frutta. Sarà cura della scuola ordinare il necessario.

- Garantire, all'occorrenza, la preparazione di merende e pasti alternativi per esigenze di diete speciali dovute ad allergie, intolleranze, malattie metaboliche, ecc... o per motivi religiosi. Tutte le diete verranno comunicate via fax dalle dietiste dell'uff. Refezione Scolastica alle cucine interne e alla ditta di ristorazione per i pasti veicolati.
- Nella predisposizione delle diete speciali, potrà essere specificato di volta in volta dalle dietiste comunali, il prodotto o dietetico necessario.
- Il menù per dieta speciale, compresa la merenda, dovrà essere il più simile possibile (per ricetta ed ingredienti utilizzati) al menù del giorno, tenendo sempre conto delle indicazioni dietetiche, quindi garantendo la massima varietà dei piatti.

Il menù dell'asilo nido integrato e delle scuole dell'infanzia è uguale per i bambini e per gli adulti aventi diritto al pranzo. Le grammature per gli adulti sono quelle previste per le scuole secondarie di I° grado.

NOTA BENE: tutti i menù del presente allegato e le tabelle riportanti le grammature per le specifiche fasce di età, sono state inviate al S.I.A.N. competente per territorio, al fine della validazione. Pertanto, eventuali innovazioni e modifiche ai menù e/o alle tabelle dietetiche potranno essere apportate nel corso dell'appalto sulla base delle indicazioni concordate, tra l'ufficio refezione, il SIAN e le/la ditte/a.

INDICAZIONI PER LA PREPARAZIONE DI ALCUNI PIATTI COMPOSTI

Mantenendo inalterate le normali procedure per la preparazione dei piatti previsti nel menù generale, si elencano di seguito alcune note per la loro composizione (gli ingredienti sono da considerarsi per porzione, a crudo e al netto degli scarti).

	Grammatura 13-36 mesi	Grammatura scuola dell'infanzia
SUGHI A BASE DI VERDURE		
Zucchine	30	40
Asparagi	15	25
Spinaci	15	25
Radicchio bianco e rosso	15	25
Zucca	20-30	40
Peperoni	20	25
Carote	20-30	40
Patate	10	30
Cavolfiore	10	20
Piselli	20	30
Melanzane	20	30
Porro per base	5-10	15
Cipolla per base	5	10
Carota per base	5	10
Sedano per base	5	5
Pomodori pezzi (pelati)	30	40
Passata di pomodoro	30	40
Sugo ortolana: carota, cipolla, sedano, cavolfiori, pomodoro, piselli, (radicchio a scelta)	20-30	40-50
Sugo primavera: carota, cipolla, sedano, zucchine, piselli, (peperone a scelta)	20-30	40-50
SUGHI A BASE DI VERDURE		
Sugo con pomodoro e verdure		
Pomodori pelati	20	30
Verdure	10	20
Verdure per soffritto	5-10	10
Sugo con pomodoro		
Pomodori pelati	30	40
Verdure per soffritto	5-10	10
SUGHI A BASE DI FORMAGGI		
Sugo ai formaggi		
Asiago, parmigiano, provolone, caciotta o altri	20	30
Besciamella	40	50
Sugo ricotta e pomodoro		
Pomodori pelati	20	30
Ricotta	10	15-20
Verdure per soffritto	5-10	10
SUGHI A BASE DI CARNE		
Ragù di carne		
Carne manzo o manzo / maiale o carni bianche	30	30-35
Verdure per soffritto	5-10	10
Pomodori pelati	15-20	30-40

LASAGNE AL FORNO O PASTICCIO DI CARNE		
Carne manzo o manzo / maiale o carni bianche	//	30-35
Verdure per soffritto	//	10
Pomodori pelati	//	30-40
Pasta all'uovo	//	50
Besciamella (latte ml 70-90, farina 5 gr., burro 5 gr.)	//	80-100
PASTA PASTICCATA su base pomodoro		
Verdure per soffritto	5-10	10
Pomodori pelati	15	30-40
Pasta di grano duro	40	50-60
Besciamella (latte 70-80 ml, farina 2,5 gr, burro e/o olio 2 gr.) asilo nido	75-85	
Besciamella (latte ml 70-90, farina 5 gr., burro e/o olio 5 gr.) sc. infanzia		80-100
Formaggio	20	30
PASTA PASTICCATA su base ragù		
Carne manzo o manzo / maiale o carni bianche	30	30-35
Verdure per soffritto	5-10	10
Pomodori pelati	15	30-40
Pasta di grano duro	40	50-60
Besciamella (latte 70-80 ml, farina 2,5 gr, burro e/o olio 2 gr.) asilo nido	75-85	
Besciamella (latte ml 70-90, farina 5 gr., burro e/o olio 5 gr.) sc. infanzia		80-100
SUGHI A BASE DI PESCE		
Pesce o tonno	//	25-30
Pomodori pelati	//	40
Carota, cipolla, sedano	//	10
PIZZA MARGHERITA		
Pasta per pizza (a crudo)	70-80	90-100
Mozzarella	30	35-40
Pomodoro	10	15-20
CREMA DI LEGUMI		
Legumi secchi	20	20-30
Patate	30	50
Verdure	20	20
PASSATO DI LEGUMI e pasta e fagioli		
Legumi secchi biologici	20	30-35
Patate	15	30-40
Verdure	20	10-30
Pasta	25	25
POLPETTE / POLPETTONE / HAMBURGER DI CARNE		
Ricetta n.1		
Carne (1/3 reale, 2/3 quarto posteriore)	60	70
Patate	15	15
Sale, aromi, prezzemolo, pane grattugiato, cipolla	q.b.	q.b.
Ricetta n.2		
Carne (1/3 reale, 2/3 quarto posteriore)	60	70
Pangrattato	15	15
Latte	10	10
Uova	8	8
Sale, aromi, prezzemolo, pane grattugiato, cipolla	q.b.	q.b.
Ricetta n.3		
Carne bianca (1/3 tacchino, 2/3 pollo)	60	70
Pangrattato	15	15
Sale, aromi, basilico, pane grattugiato, cipolla	q.b.	q.b.

Ricetta n.4		
Carne (1/3 reale, 2/3 quarto posteriore)	60	70
Mollica pane	5	10
Latte	15	15
Parmigiano reggiano	3	5
Prezzemolo	q.b.	q.b.
Aromi e sale	q.b.	q.b.
POLPETTE DI PESCE		
Ricetta n.1		
Trota	20	20
Halibut/merluzzo	20	20
Platessa	20	25-30
Gamberetti	//	5
Patate	10-15	15-20
Cipolla, sedano, carote	3-5	5
Sale, aromi, basilico, pane grattugiato	q.b.	q.b.
Ricetta n.2		
Seppia	10	10-20
Calamari	10	10
Halibut	40	40-50
Patate	10-15	15
Cipolla, sedano, carote	5-10	5-10
Sale, aromi, basilico, pane grattugiato	q.b.	q.b.
POLPETTE DI RICOTTA E CARNE BIANCA o polpettone		
Ricotta	10-15	20
Pollo / tacchino	50	60
Sale	q.b.	q.b.
INSALATA E MAIS		
Insalata	20-30g	30g
Mais	5g	5g
CAROTE E MAIS		
Carote	40g	50g
Mais	5g	5g
POMODORI E MAIS		
Pomodori	60g	80g
Mais	5g	5g
FAGIOLI, INSALATA E MAIS		
Fagioli	30g	40g
Insalata	20g	20g
Mais	5g	5g

ASILO NIDO INTEGRATO VEICOLATO

ALIMENTI PER IL PRANZO

N.B. trattasi di tabella. riassuntiva per le grammature: la tempistica dello svezzamento dettagliato è specificato a pag. 13

	13-36 mesi	Sc. infanzia
Farine cereali per l'infanzia senza glutine	//	//
Crostini di pane	20-25g	25g
Tortellini e ravioli asciutti	//	50g
Tortellini in brodo	//	30-40g
Gnocchi di patate o semolino	100g	120g
Pastina o riso (in brodo)	25g	25-30g
Pasta o riso (asciutti)	40-50g	50-60g
Pasta fresca all'uovo	//	60-70g
Cous cous (in brodo)	25g	25-30g
Orzo e miglio	30g	30g
Semolino di grano o di riso	25g	//
Pizza margherita (a crudo) (solo sezione grandi)	70-80g	90-100g
Passato di verdura	150-180g	200g
Brodo di carne o di verdura (a cotto)	150-180g	200g
Parmigiano reggiano	3-5g	5g
Liofilizzato di carne o di pesce	//	//
Omogeneizzato di carne o di pesce	//	//
Carne per ragù	30g	30-35g
Carne di vitello, manzo, pollo, tacchino, puledro, maiale, coniglio	40g	50g
Pollame con ossa, senza pelle	//	100g
Carne per spezzatino o polpette	60g	60-70g
Pesce	50-60g	60-70g
Tonno all'olio extravergine d'oliva (solo nei casi di emergenza)	//	40-50g
Prosciutto cotto	20-30g	30g
Formaggio stagionato	30g	30g
Formaggio fresco	40g	40-50g, 60g se ricotta
Uova	n.1 uovo	n.1 uovo
Legumi freschi o surgelati	30g, 50g se contorno	40g, 60g se contorno
Legumi secchi biologici	20g	15-30g
Pomodori pelati	30g	40g
Verdura cruda a foglia	20-30g	30g
Verdura cruda grattugiata	40g	50g
Pomodori crudi	60g	80g
Verdura cotta	70-80g	100g
Patate	100g	100g
Pane tipo "0"	50g	50g
Olio extravergine d'oliva	10g	10-15g
Burro crudo	5g	5g
Farina di mais	30-40g	30-40g
Maionese (massimo 1 volta al mese per sc. inf.)	//	5-10g

(*) la quota di olio può variare fino a 15g

Le grammature per gli adulti sono quelle previste per le scuole secondarie di 1° grado.

ALIMENTI PER LA MERENDA

	13-36 mesi	Sc. infanzia
Pane biscottato, biscotti secchi, biscotti prima infanzia, fette biscottate, crackers	25-30g	25-30g
Frutta fresca di stagione	100-150g	100-150g
Torta (a cotto)	30-40g	40-50g
Marmellata o miele	15g	20g
Yogurt intero o alla frutta	125g	125g
Latte	150ml	150ml
Orzo solubile o cacao in polvere o malto	5g	5g
Zucchero	5g	10g
Succo di frutta	100ml	150ml
Thè deteinato o infuso, caldo o freddo	150ml	150ml
Gelato	40-50g	50g
Budino (a cotto)	100-120g	100-120g
Pizza	50g	//
Spremuta di agrumi da diluire	100ml	150ml

Le grammature per gli adulti sono quelle previste per le scuole secondarie di I° grado.

SPECIFICHE ASILO NIDO INTEGRATO VEICOLATO

Si intende la struttura dove i pasti vengono veicolati sia per la scuola dell'infanzia che per l'asilo nido: in quest'ultimo i bambini ammessi possono avere dai 13 ai 36 mesi.

La struttura formata da asilo nido veicolato (con bambini da 13 a 36 mesi) e scuola dell'infanzia veicolata riceve i pasti dal centro cottura. L'asilo nido veicolato segue il proprio menù e la scuola dell'infanzia segue il menù delle sc. dell'infanzia veicolate.

MERENDE

Per la merenda dell'Asilo Nido del pomeriggio: dovranno, se richiesti, essere forniti "Biscotti Prima Infanzia", il tè deve essere fornito caldo e preparato a scuola, anche il latte se in rotazione è da intendersi riscaldato a scuola, nella cucinetta preposta.

Per la merenda dell'Asilo Nido del pomeriggio per il prolungamento:

Biscotti secchi + succo di frutta o thé deintato in brik per i bambini divezzi e divezzini;

Biscotti Prima infanzia + succo di frutta o acqua per i bambini lattanti;

Purea di frutta da fornire in alternativa per tutti.



COMUNE DI PADOVA – ASILO NIDO INTEGRATO VEICOLATO- Menù A autunnale - BAMBINI E ADULTI

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
I^ settimana	Crema di zucca con midolline Filett. platessa gratin Carote gratug./spinaci teg. Pane	Gomiti con ragù di manzo Asiago 30 gr Insalata e mais/cavolf. gratin Pane	Riso alla parmigiana Stracetti di pollo al rosmarino Zucchine trifolate*/fagiolini all'olio Pane	Crema di verdura con stelline Polpettine tacchino e maiale in umido Insalata/carote vapore Pane	Sedanini all'ortolana Frittata al formaggio/uova sode Patate al forno/radicchio bianco Pane
Merenda mattino	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca
Merenda pomer.	Latte caldo e orzo+ biscotti	Succo di frutta e crackers	Yogurt	Thè caldo +panino al latte	Biscotto occhio di bue (prodotto fresco) +thè caldo
II^ settimana	Riso agli ortaggi di stagione Cosce di pollo al forno Fagiolini brasati/insalata Pane	Crema di ceci con tempesta Bocconcini di tacchino forno Finocchi gratin/carote vap. Pane	Gnocchetti sardi alla zucca Crescenza Insalata mista /broccoli romani all'olio Pane	Minestra in brodo di carne con midolline Manzo bollito Purè di patate/carote grat. Pane	Pipe al pomodoro Polpettine di pesce Piselli al tegame/radicchio bianco Pane
Merenda mattino	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca
Merenda pomer.	Succo di frutta e crackers	Sfogliatina al cioccolato (prodotto fresco) + thè caldo	Yogurt	Thè caldo e pane al latte e marm.	Thè caldo e biscotti
III^ settimana	Sedanini pomodoro e zucchine Uova sode o frittata Carote vap./insalata Pane	Crema di verdure con risoni Lonza di maiale al latte Fagiolini in tegame/Purè di patate Pane	Gomiti al ragù di manzo Montasio o caciotta 30 gr. Insalata e mais/cavolf.gratin Pane	Mezze penne al pomodoro Polpettine di tacchino al forno Spinaci al parmigiano/carote grattugiate Pane	Riso porri e patate Filett. Merluzzo/limone Zucchine trifolate*/insalata Pane
Merenda mattino	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca
Merenda pomer.	Succo di frutta e crackers	Thè caldo + fette biscottate	Budino al cioccolato (prodotto fresco)	Latte caldo e orzo + biscotti	Yogurt
IV^ settimana	Caserecce alla mammarosa Bocconcini di pollo dorati Patate vapore/radicchio bianco Pane	Riso con la zucca Spezzatino o brasato di manzo Fagiolini all'olio/carote vichy Pane	Crema di carote con stelline Filetto di platessa o persico gratinato o cuoricini di merluzzo gratinati Finocchi gratin/piselli tegame Pane	Mezze maniche alla parmigiana Prosciutto cotto tritato Broccoli romani all'olio/ carote grattugiate Pane	Pasta e fagioli Mozzarella 30 gr. Patate al forno /insalata Pane
Merenda mattino	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca
Merenda pomer.	Thè caldo+fette biscottate	Latte caldo e orzo+ biscotti	Yogurt	Torta di mele (prodotto fresco) + thè caldo	Succo di frutta e crackers

*= Nel caso le zucchine non siano reperibile sostituire tale prodotto con spinaci al tegame o carote all'olio.



COMUNE DI PADOVA – ASILO NIDO INTEGRATO VEICOLATO- Menù invernale A - BAMBINI E ADULTI

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
I ^a settimana	Mezze penne pomodoro e piselli Filett. merluzzo/limone Insalata verde/carote vichy Pane	Carote a bastoncino Crema di verdure con ditalini Coscette di pollo al forno Patate al forno Pane	Riso alla zucca Bocconcini tacchino al forno Bieta all'olio/Fagiolini all'olio Pane	Stortini con ragù di manzo Formaggio Asiago 30 gr. Finocchi gratin /insalata Pane	Mezze maniche ai 4 formaggi Frittata al forno/uova sode Carote gratt./Broccoli romani all'olio Pane
Merenda mattino	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca
Merenda pomer.	Latte caldo e orzo+ biscotti	Budino al cioccolato (prodotto fresco)	Succo di frutta e crackers	Thè caldo + Panino con gocce di cioccolato (prodotto fresco)	Yogurt
II ^a settimana	Riso e patate Crescenza 40 gr. Insalata mista /spinaci tegame Pane	Crema di carote con tempestina Polpettine di tacchino alla pizzaiola Finocchi gratin/carote vap. Pane	Mezze penne alle verdure Prosciutto cotto tritato Insalata e Cavolfiori gratinati Pane	Minestra in brodo di carne con stelline Manzo bollito Purè di patate /radicchio bianco Pane	Carote a bastoncino Gnocchetti sardi al pomodoro Platessa alla mugnaia Zucchine trifolate Pane
Merenda mattino	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca
Merenda pomer.	Yogurt	Succo di frutta e crackers	Thè caldo + Fagottino di ricotta (prodotto fresco)	Latte caldo e orzo+ biscotti	Thè caldo+fette biscottate
III ^a settimana	Stortini alla parmigiana Bocconcini di pollo dorati Fagiolini all'olio/broccoli romani all'olio Pane	Crema di fagioli con crostini o pasta Frittata al forno/uova sode Zucchine trifolate*/patate vap. Pane	Pasta al pomodoro Caciotta 40 gr.o Montasio 30 gr. Insalata e mais/lenticchie al pomodoro Pane	Crema di verdura con corallini Spezzatino di manzo Polenta/Insalata Pane	Riso all'ortolana Filett. Merluzzo/limone Carote grat./piselli tegame Pane
Merenda mattino	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca
Merenda pomer.	Succo di frutta e crackers	Yogurt	Budino al cioccolato (prodotto fresco)	Thè caldo e biscotti	Latte caldo e orzo+ biscotti
IV ^a settimana	Pipe alla parmigiana Lonza di maiale al forno Spinaci al parmigiano/insalata Pane	Crema di ceci e lenticchie rosse con midolline Polpettine di pesce Carote grat./cavolf. gratin Pane	Mezze maniche al pomodoro Straccetti di pollo al rosmarino Insalata e fagioli in umido Pane	Minestra in brodo di carne con risoni Polpette di manzo Purè di patate/radicchio bianco Pane	Riso con radicchio (base di besciamella) Ricotta Fagiolini brasati/carote vap. Pane
Merenda mattino	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca
Merenda pomer.	Succo di frutta e crackers	Latte caldo e orzo+ biscotti	Thè caldo + Torta paradiso (prodotto fresco)	Thè caldo+fette biscottate	Yogurt

*= Nel caso le zucchine non siano reperibile sostituire tale prodotto con carote all'olio.



COMUNE DI PADOVA – ASILO NIDO INTEGRATO VEICOLATO Menu primaverile A - BAMBINI E ADULTI

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
I ^a settimana	Gnocchetti sardi al pomodoro e basilico Bocconcini di pollo impanati Patate al forno/carote grat. Pane	Riso primavera Lonza di maiale al forno Fagiolini all'olio/ melanzane tegame al prezzemolo Pane	Crema di fagioli cannellini con corallini Prosciutto cotto tritato 20g Carote vichy/pomodori Pane	Sedanini al pomodoro Cuoricini di merluzzo gratin. Insalata verde/ zucchine trifolate Pane	Crema alle verdure con tempesta Montasio Carote grat./piselli tegame Pane
Merenda mattino	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca
Merenda pomer.	Yogurt	Succo di frutta e crackers	Torta allo yogurt (prodotto fresco) + thè tiepido	Latte caldo e orzo + biscotti	Thè caldo+fette biscottate
II ^a settimana	Mezze penne al pomodoro Filetto di merluzzo/limone Finocchi gratin /insalata Pane	Riso agli asparagi Tacchino arrosto Carote grattugiate/Spinaci tegame Pane	Crema di verdure con stelline Bocconcini di mozzarella 40 gr. Purè di patate /pomodori Pane	Gomiti al pomodoro Polpettine di manzo Insalata/melanzane tegame al prezzemolo Pane	Pipe alla mammarosa Frittata al forno o uova sode Tris di patate carote e zucchine vapore Pane
Merenda mattino	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca
Merenda pomer.	Latte caldo e orzo+ biscotti	Thè caldo+fette biscottate	Budino al cioccolato (prodotto fresco)	Succo di frutta e crackers	Yogurt
III ^a settimana	Crema di carote con midolline Caciotta 40 gr. Piselli brasati/carote vichy Pane	Mezze maniche pomodoro e zucchine Coscette di pollo al forno Fagiolini all'olio/insalata Pane	Crema di legumi con crostini Polpette di tacchino Carote gratt./broccoli romani all'olio Pane	Riso parmigiana Straccetti di manzo Insalata/zucchine trifolate Pane	Mezze penne pomodoro e basilico Filetto di platessa gratinato Patate al forno /pomodori Pane
Merenda mattino	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca
Merenda pomer.	Thè caldo+fette biscottate	Latte caldo e orzo+ biscotti	Pane al latte con marmellata + thè tiepido	Yogurt	Succo di frutta e crackers
IV ^a settimana	Gnocchetti sardi pomodoro e olive Bocconcini di tacchino alla pizzaiola Insalata/spinaci in tegame Pane	Stortini al ragù di carni bianche Asiago 30g Fagiolini all'olio/pomodori Pane	Pipe arcobaleno (con zucchine, patate, carote, pomodori) Polpettine di manzo Purè di patate/carote gratt. Pane	Crema di ceci con ditalini Uova sode Zucchine trifolate/insalata Pane	Riso di patate Polpettine di pesce Carote vichy/pomodori Pane
Merenda mattino	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca
Merenda pomer.	Yogurt	Latte caldo e orzo+ biscotti	Succo di frutta e crackers	Thè caldo+fette biscottate	Gelato



COMUNE DI PADOVA- ASILO NIDO INTEGRATO VEICOLATO Menu estivo A e Centri estivi - BAMBINI E ADULTI

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
I ^a settimana	Gomiti al pomodoro e basilico Lonza di maiale al forno Fagiolini al tegame/pomodori Pane	Mezze maniche alle verdure Straccetti di manzo Carote grat./spinaci tegame Pane	Crema di verdure al basilico con stelline Bocconcini di pollo con sugo alle verdure Patate al forno/insalata Pane	Tagliatelle al pomodoro Platessa gratinata Pomodori/zucchine trifolate Pane	Riso alle zucchine Caciotta 50 gr.o Montasio 30 gr. Insalata verde/piselli tegame Pane
Merenda mattino	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca
Merenda pomer.	Thè tiepido e biscotti	Yogurt	Succo di frutta e crackers	Torta di riso (prodotto fresco)	Thè tiepido+fette biscottate
II ^a settimana	Mezze penne al pesto Filetto di merluzzo/limone Carote grat e mais/patate al forno Pane	Gnocchetti sardi al pomodoro Polpettine di manzo Zucchine trifolate/insalata Pane	Riso alla parmigiana Tacchino tonnato Pomodori/ melanzane tegame al prezzemolo Pane	Crema di verdure con tempesta Asiago gr. 30 Piselli/insalata Pane	Pipe pomodoro e olive Uova sode Carote al vapore /pomodori Pane
Merenda mattino	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca
Merenda pomer.	Succo di frutta + fette bisc.	Thè tiepido e biscotti	Yogurt	Succo di frutta + crackers	Gelato
III ^a settimana	Mezze maniche pomodoro e piselli Bocconcini di pollo panati Fagiolini all'olio/ insalata Pane	Riso primavera Straccetti di manzo Patate al forno/ carote grat. Pane	Crema di verdure con risoni Tacchino forno Pomodori e mais/ cappuccio julienne Pane	Sedanini pomodoro e zucchine Bocconcini di mozzarella con pomodorini Spinaci al tegame Pane	Spaghetti pomodoro e basilico Polpette di pesce Insalata /carote vichy Pane
Merenda mattino	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca
Merenda pomer.	Succo di frutta + crackers	Yogurt	Thè tiepido e biscotti	Succo di frutta + fette bisc.	Gelato o Fagottino al cioccolato (prodotto fresco)
IV ^a settimana	Pipe alla mammarosa Uova mimosa Fagioli in insalata e mais/ pomodori Pane	Mezze penne al sugo estivo Polpettone o polpettine di manzo Insalata /carote grat Pane	Riso ai piselli Prosciutto cotto tritato Zucchine trifolate/ melanzane tegame al prezzemolo Pane	Gnocchetti sardi al pesto Coscette di pollo Carote vichy /pomodori Pane	Mezze penne al pomodoro Cuori merluzzo al forno Patate al forno/insalata Pane
Merenda mattino	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca
Merenda pomer.	Yogurt	Thè tiepido e biscotti	Succo di frutta + crackers	Gelato	Thè tiepido + fette bisc.