

INDICAZIONI PER IL PASTO AL NIDO

L'ingresso del bambino al nido corrisponde spesso con l'inizio del divezzamento, periodo transitorio della vita in cui vengono introdotti alimenti diversi dal latte. Il divezzamento rappresenta una prima forma di autonomia alimentare e, in quanto tale, possiede anche una valenza psicologica-affettiva che gli educatori e la famiglia non devono sottovalutare.

Fino ai sei mesi di vita il bambino seguirà l'alimentazione scelta dai genitori con l'aiuto del pediatra di riferimento privilegiando il latte materno possibilmente in modalità esclusiva.

Pasto al nido fascia d'età 0-6 mesi

Consumo del latte materno

Allattare al seno è un gesto naturale. Il colostro dei primi giorni è un concentrato di fattori protettivi e risponde pienamente alle esigenze nutritive del neonato, poche ma specifiche. Nei giorni, nei mesi e negli anni seguenti, il latte materno si adatterà ai bisogni del bambino che cresce, cambiando con la sua età, con il clima e le stagioni, con il suo stato di salute e con quello della madre.

Il latte materno può continuare ad essere parte dell'alimentazione del bambino anche fino ai due anni di età se la mamma lo desidera. È importante che in questo senso il nido d'infanzia accolga le richieste di allattamento materno da effettuarsi presso il nido stesso oppure attivi procedure che consentano alla mamma di far consumare il proprio latte al bambino in sicurezza seguendo le corrette norme igieniche suggerite dal Ministero della Salute.

Laddove l'allattamento materno non fosse possibile a causa di svariati fattori dovrà essere assicurata la somministrazione di latte formulato consigliato dal pediatra al genitore.

Pasto al nido dopo i 6 mesi

Pur considerando che vi sono variazioni nei bisogni dei singoli bambini, il latte materno da solo non è sufficiente a soddisfare tutte le esigenze nutrizionali dei bambini dopo i sei mesi. Degli alimenti complementari sono generalmente necessari a partire da quest'età, in aggiunta al latte materno.

Gli alimenti complementari possono essere classificati in:

- *alimenti di transizione* (passati, in purea, semisolidi), alimenti cioè appartenenti a specifiche categorie ma adattati per andare incontro alle particolari esigenze nutrizionali e fisiologiche del lattante.
- *alimenti familiari*, basati su una dieta familiare varia ed equilibrata, con qualche piccolo adattamento.

Gli alimenti di transizione e gli alimenti familiari devono entrambi provenire dalla "dieta familiare", se questa è varia ed equilibrata, con un sufficiente contenuto di energia, proteine e micronutrienti, ed è adattata alle competenze che un bambino acquisisce mentre cresce e si sviluppa. Il passaggio dal latte materno agli alimenti di transizione, fino alla completa integrazione nella "dieta familiare" con la cessazione dell'allattamento al seno, deve essere graduale.

È comunque importante mantenere l'allattamento materno, se possibile, oltre i 6 mesi proseguendo quindi anche dopo l'introduzione delle pappe. Ove non fosse possibile l'allattamento materno, si somministra latte formulato secondo le indicazioni dal pediatra. Il latte vaccino o latte fresco non deve essere somministrato prima dei 12 mesi, meglio dopo il secondo anno di vita.

Per quanto riguarda il glutine è meglio evitare l'introduzione del glutine prima dei 4 mesi e più tardi dei 7 mesi. Inoltre è meglio introdurlo in modo graduale e mentre prosegue l'allattamento al seno. (Medical Position Paper- ESPGHAN- Journal of Pediatric Gastroenterology Nutrition-2008)

Pertanto, al nido durante questo delicato periodo, che solitamente si conclude con il compimento del 1° anno di vita, verranno somministrati alimenti seguendo soprattutto per l'introduzione delle varie tipologie alimentari le indicazioni del Pediatra di Libera Scelta. Il menù per il pasto al nido che ha come riferimento la fascia d'età 6-12 mesi vuole essere una indicazione di base che permetta alla comunità del nido, nel rispetto della graduale introduzione dei cibi, di somministrare un pasto adeguato nutrizionalmente.

Le pappe

Per quanto riguarda le pappe del lattante:

Indicazioni per il pasto al nido





- vengono preparate nella cucina del nido, mescolando insieme il primo, il secondo e il contorno.
- Non sono salate.
- Contengono carne o pesce o formaggio.
- Sono utilizzati formaggi freschi o grana.
- Sono condite esclusivamente con olio extravergine d'oliva

Il pasto del lattante è un percorso non solo nutrizionale ma di apprendimento e in quanto tale deve essere flessibile ed adattarsi alle esigenze di ogni bambino. Deve comunque rispettare alcune caratteristiche fondamentali: niente sale aggiunto, niente zucchero aggiunto, variabilità dei cibi offerti, variabilità di frutta e verdura per educare al gusto e per abituare il bambino fin da piccolissimo al consumo di alimenti protettivi. È per questo che è stata prevista anche per la fascia d'età 6-12 mesi una versione del menù autunno-inverno e una primavera-estate.

Possibilmente i cibi saranno freschi e solo in alcuni e transitori casi è consentito l'uso di liofilizzati e/o di omogeneizzati (prodotti per la prima infanzia) utilizzando prodotti in cui non vi siano zuccheri e/o sale aggiunti e le materie prime di provenienza saranno biologiche.

Le grammature indicate nelle tabelle del pasto al nido fascia d'età 6-12 mesi sono riferite al peso crudo dell'alimento e al netto degli scarti; possono essere maggiorate del 10-15%, tenendo conto dello spreco di alimenti durante l'assunzione di cibo per problemi di deglutizione.

Lo schema per i lattanti è orientativo nel senso che gli alimenti devono essere stati già introdotti a casa e l'introduzione di ogni tipologia di alimento seguirà le indicazioni del pediatra.

Di seguito si riporta una tabella nella quale sono specificate in base allo sviluppo neuro-motorio del bambino i tipi di cibi che possono essere consumati.

Esempi di cibi appropriati per diverse età e fasi di sviluppo (si tratta di esempi e non degli unici cibi possibili- Raccomandazioni UE Alimentazione dei bambini fino ai 3 anni)

Età (mesi)	Riflessi/abilità	Tipi di cibi che possono essere consumati	Esempi di cibi
0-6	Poppare, suzione e deglutizione	Liquidi	Solo latte materno
4-7	Primo "sgranocchiare"; aumentata forza della suzione; spostamento del riflesso faringeo dal terzo medio al terzo posteriore della lingua	Cibi in purea (solo se i bisogni nutritivi del singolo lattante richiedono l'aggiunta di alimenti complementari)	Latte materno più carne cotta e passata; verdura (per esempio, carote) o frutta (per esempio, banana) o patate in purea; cereali privi di glutine (per esempio, riso)
7-12	Svuotamento del cucchiaino con le labbra; morso e masticazione; movimenti laterali della lingua e del cibo tra i denti; abilità motorie fini per iniziare a mangiare da soli	Aumentata varietà di alimenti in purea o tagliati a pezzetti e da prendere con le dita, combinando cibi nuovi e familiari; tre pasti al giorno con due merende tra i pasti	Latte materno più carne cotta e tritata; verdura e frutta cotta in purea; verdura e frutta cruda tagliata a pezzetti (per esempio, banana, melone, pomodoro); cereali (per esempio, grano, avena) e pane ¹
12-24	Movimenti di masticazione rotatori; stabilizzazione della mandibola	Alimenti della famiglia	Latte materno più qualsiasi cosa si mangi in famiglia, ammesso che la dieta familiare sia sana e bilanciata

Indicazioni pasto al nido 12-36 mesi

Dopo il compimento del primo anno di vita un bambino può consumare tutti gli alimenti.

L'elaborazione delle tabelle dietetiche è stata realizzata con l'obiettivo non solo di fornire un pasto adeguato nutrizionalmente in macro e micro nutrienti per la fascia d'età ma anche con l'obiettivo di educare al gusto, all'assaggio e conoscenza di tutti gli alimenti in modo particolare di quelli che hanno un ruolo protettivo per il mantenimento di un buono stato di salute e per la crescita.



Inoltre è stato considerato quanto segue:

- l'organizzazione locale dei centri cottura che preparano pasti per le diverse fasce d'età
- le esigenze igienico-nutrizionali secondo le evidenze scientifiche presenti in letteratura.
- L'adattamento del modo di alimentare alle capacità psico - motorie del bambino (maneggiare un cucchiaino, masticare)

Il menù è strutturato su quattro settimane, dal lunedì al venerdì, con una versione autunno-inverno e primavera-estate che varierà con il cambio dell'ora solare/legale e viceversa.

Nel rispetto degli standard nutrizionali per le comunità pediatriche (asili nido) sono stati presi in considerazione:

- fabbisogno energetico, ripartizione calorica dei pasti e dei principali nutrienti;
- frequenza degli alimenti a pranzo;

In ogni settimana sono state rispettate le seguenti caratteristiche:

- è presente o il pane integrale o la pasta integrale;
- sono presenti almeno tre varietà di cereali (orzo, miglio, grano, mais, riso);
- sono presenti sempre i legumi almeno una volta e con modalità di preparazione differente ;
- è presente uno/due reali piatti unici in ciascuna versione del menù, ovvero dei piatti che, nel rispetto della tradizione della dieta mediterranea, siano completi per l'apporto sia di carboidrati complessi sia di proteine (animali o vegetali);
- è presente almeno una volta alla settimana il pesce e con modalità di preparazione differenti;
- è presente un'alternanza di verdure differenti almeno per quattro tipologie (rispettando l'offerta stagionale) ;
- è presente un'alternanza di frutta di stagione differente per almeno quattro tipologie, e può essere servita frullata, in purea, a pezzetti a seconda delle capacità di masticazione, deglutizione del bambino;
- i formaggi presenti a pasta molle sono la ricotta vaccina, la mozzarella, la robiola e lo stracchino e a pasta dura il grana e il parmigiano.
- non sono presenti come secondo piatto le carni conservate (prosciutto crudo, cotto e simili) per l'alto contenuto in sale;
- E' importante adattare i pasti alle capacità di deglutizione e masticazione dei bambini, frullando o tritando a seconda dei casi la carne e le verdure ed utilizzando formati diversi per la pasta.
- È preferibile non concedere il bis dei primi piatti, ma aumentare la porzione di verdura con effetto saziante.
- Il pasto è composto da: primo + secondo (oppure un piatto unico) + contorno + pane + frutta.
- È consigliabile anticipare la frutta del pasto nello spuntino mattutino per non far arrivare il bambino troppo affamato a pranzo o evitare che dopo il pasto si senta sazio e la rifiuti.
- Utilizzare aromi freschi al posto del sale quali: basilico, prezzemolo, salvia, rosmarino, alloro, cipolla, abituando gradualmente il bambini a questi sapori.
- Le Grammature altresì sono da intendersi per l'alimento crudo e al netto degli scarti. Le grammature saranno differenti a seconda che si parli di divezzi, semidivezzi ovvero sussistono grammature per fascia d'età 12-24 e grammature fascia d'età 24-36 mesi. (rif. LARN 2014)

La fisiologia della nutrizione insegna che un alimento, anche se eccellente per proprietà nutrizionali e merceologiche, qualora non sia "appetibile" anche da un punto di vista sensoriale non viene consumato; "la gradibilità" dell'alimento, quindi, costituisce una variabile indispensabile, di pari importanza rispetto a quella nutrizionale.

“È bene tenere presente che i bambini mangino di più quando ricevono una dieta varia, rispetto a quando hanno una dieta limitata e monotona. È importante che i bambini, per i quali tutti i cibi sono inizialmente sconosciuti, siano esposti ripetutamente a nuovi alimenti per stabilire uno schema di accettazione di cibi salutari. È stato suggerito che a questo scopo siano necessarie come minimo 8-10 esposizioni, con una chiara tendenza all'aumento dell'accettazione dopo 12-15. I cibi devono essere offerti ripetutamente poiché quelli che sono inizialmente rifiutati saranno spesso accettati in seguito. Se il rifiuto iniziale è interpretato

come definitivo, probabilmente quel cibo non sarà offerto di nuovo e l'occasione per stabilire un'ampia gamma di esposizione ed accettazione di nuovi alimenti e sapori sarà persa" (OMS)

Lo spuntino del mattino

Occorre considerare che:

- L'orario d'ingresso al nido è variabile;
- È necessario rispettare almeno un'ora e mezza due tra lo spuntino e il pasto;
- Il pranzo viene somministrato a partire dalle 11,30;
- Lo spuntino del mattino non è obbligatorio per tutti i bambini.
- In media rappresenta il 5% delle calorie giornaliere.
- È costituito prevalentemente da:
 - Frutta;
 - Biscotti per la prima infanzia;
 - Pane e olio extravergine d'oliva
 - Torte realizzate in cucina.

La frutta può essere data a pezzetti, oppure può essere frullata o presentata sotto forma di spremuta senza aggiunta di zucchero. Non è previsto l'uso di succhi di frutta o di frutta sciroppata.

È importante variare lo spuntino.

ALCUNE CONSIDERAZIONI NUTRIZIONALI

Considerazioni su Verdura e frutta

La verdura e la frutta forniscono vitamine, minerali, amido e fibre. Svolgono un ruolo importante nella protezione da carenze di micronutrienti, ed in generale hanno un basso contenuto di grassi. Contribuiscono in modo significativo al consumo di vitamina C.

Mangiare frutta e verdura con vitamina C assieme ad alimenti ricchi di ferro, come fagioli, lenticchie e cereali integrali, migliora l'assorbimento di questo minerale. Altri micronutrienti presenti nella verdura e nella frutta sono le vitamine del gruppo B, compresa la vitamina B6. Le verdure con foglie verde scuro e la frutta color arancio sono ricche di carotenoidi, poi convertiti in vitamina A; le foglie verde scuro sono anche ricche di folati e contengono potassio e magnesio. È perciò consigliabile includere un'ampia varietà di frutta e verdura nella dieta del bambino, per soddisfare le sue richieste giornaliere di nutrienti. Alcuni dei benefici associati dall'assunzione di frutta e verdura derivano da componenti non nutritivi, come gli antiossidanti e i fitosteroli.

Questa è una delle ragioni per cui è meglio ottenere vitamine e minerali da frutta e verdura piuttosto che da pillole o supplementi ed utilizzare frutta e verdura di stagione.

Considerazioni su Pesce

Il pesce è un'importante fonte di proteine di alta qualità, allo stesso modo della carne magra, a parità di peso. Tutto il pesce (d'acqua dolce o salata, compresi i frutti di mare), inoltre, è una ricca fonte di aminoacidi essenziali. Oltre alle proteine, il pesce bianco ed i frutti di mare hanno pochi grassi, ed il grasso di altri pesci (come salmone, tonno, sardine, aringhe e sgombro) ha un'alta proporzione di acidi grassi polinsaturi a catena lunga (n-3), importanti per lo sviluppo del sistema nervoso. Il pesce di mare è la principale fonte di iodio per i bambini, dopo il latte materno. La carenza di iodio è tuttora frequente in alcune regioni d'Europa, specialmente dove il sale non è iodato, e lo iodio è essenziale per una crescita ed uno sviluppo ottimali.

Zucchero e miele

Lo zucchero e il miele non devono essere aggiunti al cibo per lattanti e bambini. Il miele può contenere spore di *Clostridium botulinum*, l'agente causale del botulismo. Dato che lo stomaco e l'intestino dei bambini non contiene acidi in misura sufficiente a distruggere queste spore, si deve evitare di dare miele ai bambini minori di un anno.



Condimento

Condimento da usare per le pietanze: olio extravergine d'oliva. Tale grasso è altamente digeribile, è il grasso meglio tollerato dal nostro apparato digerente. Regola la funzionalità intestinale e contiene acidi grassi essenziali in un rapporto simile a quello presente nel latte materno favorendo lo sviluppo del sistema nervoso del bambino. Protegge le cellule dall'azione dei radicali liberi grazie al contenuto di antiossidanti naturali, quali vitamine E e tocoferoli.

Acqua

Occorre considerare che il fabbisogno di acqua varia con l'età, la dieta, condizioni climatiche e attività fisica. Il fabbisogno idrico medio del bambino è più elevato che nell'adulto. Il lattante tra i 6 e 12 mesi ha bisogno di un quantitativo di acqua pari a 800ml/die (Assunzione Adeguata LARN 2012), mentre il bambino di età compresa tra i 12 e 36 mesi dovrebbe introdurre 1200 ml/die di acqua (Assunzione Adeguata LARN 2012). Il latte materno è costituito per l'87% da acqua, quindi soprattutto il bambino non allattato al seno, deve ricevere acqua da altre fonti. È possibile, salvo particolari motivi di salute, utilizzare la comune acqua di rubinetto, bollita prima dell'uso nel primo anno o anche oltre, secondo le modalità dell'acquedotto.

Succo di frutta

Il termine "succo di frutta" si riferisce al succo prodotto mediante spremitura. I succhi prodotti in questo modo contengono tutti i nutrienti della frutta, con l'eccezione delle fibre. I succhi di frutta sono una buona fonte di vitamina C, nonostante ciò, è importante limitare la quantità di succhi di frutta offerti al bambino per evitare di ridurre il consumo di latte materno e l'accettazione di altri alimenti gustosi. Inoltre, i succhi di frutta contengono glucosio, fruttosio, saccarosio o altri zuccheri naturali che, per la loro acidità, possono causare carie ed erosione dei denti. Il termine "bevanda di frutta" è a volte usato per descrivere un liquido derivato da polpa di frutta mescolata con acqua e zucchero. Queste bevande contengono poca vitamina C e non hanno pertanto i vantaggi della frutta o dei succhi di frutta. Sono sorte preoccupazioni circa l'eccessivo consumo di cosiddetti succhi di frutta contenenti dolcificanti artificiali e carboidrati semplici al posto del glucosio, fruttosio e saccarosio naturali. Quelli che contengono zuccheri alcolici, come mannitolo e sorbitolo, sono stati associati ad un aumento del rischio di diarrea in alcuni bambini.

L'eccessivo consumo di succhi di frutta, veri o cosiddetti, diminuisce anche l'appetito del bambino per altri cibi e può rendere molli le feci. Per queste ragioni occorre limitare a 120-180 ml di succo di frutta al giorno. Un eccessivo consumo di succo di frutta è stato anche associato ad un rallentamento della crescita e a bassa statura ed obesità. Infine, l'uso del biberon per dare al bambino succhi di frutta ed altre bevande zuccherate è stato associato ad un aumento dell'incidenza di carie. Si consiglia in alternativa l'uso di una tazza.

Tè e bevande varie

Il tè non è raccomandato per i bambini. Contiene tannino ed altre sostanze che legano il ferro ed altri minerali riducendone la biodisponibilità. Inoltre, spesso vi si aggiunge zucchero, aumentando il rischio di carie. Lo zucchero aggiunto può anche ridurre l'appetito e limitare il consumo di cibi più nutrienti. Le bevande gassate zuccherate devono essere evitate per gli stessi motivi. Prodotti come la camomilla ed il tè verde hanno gli stessi effetti avversi del tè sull'assorbimento del ferro.

Dieta vegetariane e vegane

Le diete vegetariane escludono in varia misura prodotti animali; le diete vegane li escludono del tutto. La preoccupazione maggiore per queste diete riguarda il piccolo ma importante rischio di carenze nutrizionali. Queste includono le carenze di ferro, zinco, riboflavina, vitamina B12, vitamina D e calcio (specialmente per le diete vegan), oltre all'inadeguato apporto calorico e proteico in particolar modo per i soggetti che necessitano di fabbisogni aumentati per la crescita.

Dal documento SINU 2015 le raccomandazioni per i soggetti che seguono le diete vegetariane o vegane sono differenti in base alle fasce d'età e in base al tipo di micronutrienti. In generale occorre aumentare l'apporto dei macro e micronutrienti rispetto ai LARN della popolazione onnivora affinché siano soddisfatti i fabbisogni nutrizionali.



Riportiamo inoltre il parere negativo espresso nella Medical Position Paper- ESPGHAN- Journal of Pediatric Gastroenterology Nutrition-2008 in merito all'adozione di diete vegane nella prima infanzia.

COTTURA DEGLI ALIMENTI

Le tecniche di cottura usate per le ricette al nido sono importanti non solo per rendere il cibo appetibile, ma anche per evitare la formazione di sostanze nocive e la perdita di sostanze nutritive.

COTTURA IN ACQUA (bollitura):

A seconda dell'alimento varia la quantità di acqua, la natura e la temperatura iniziale; in alcuni casi è preferibile mettere l'alimento nell'acqua fredda, in altri immergerlo in acqua bollente.

Es: per ortaggi e legumi si consiglia di utilizzare poca acqua al fine di ottenere una cottura più rapida e una minore perdita di vitamine e sali minerali.

Es: per le verdure vanno meglio metterle nell'acqua in ebollizione.

Es: per le patate e i legumi meglio in acqua fredda.

Es: per il pesce solo una minima quantità di acqua appena in ebollizione.

Es: per la carne è consigliabile immergerla nell'acqua in ebollizione così le proteine coagulano, impedendo alle sostanze contenute nella carne di passare nel brodo. Se al contrario si vuole ottenere un buon brodo la carne deve essere messa in acqua fredda, così le sostanze contenute passano nel brodo.

Per la cottura in acqua, sarebbe meglio utilizzare una pentola a pressione che riduce i tempi di cottura e la dispersione di nutrienti e sostanze aromatiche, che in un ambiente saturo di vapore, vengono trattenute dall'alimento.

COTTURA A VAPORE:

E' la cottura ideale per verdura, frutta, carne, pesce, perché preserva la perdita delle sostanze nutritive.

COTTURA AL FORNO:

E' una cottura ottima per preservare la perdita delle sostanze nutritive e perché è possibile ridurre i condimenti.

COTTURA IN PADELLA ANTIADERENTE:

Consente l'utilizzo di pochi grassi.

SICUREZZA E IGIENE

Per ragioni di sicurezza, un bambino deve sempre essere adeguatamente sorvegliato durante i pasti. I cibi che possono provocare un soffocamento, come le noci, l'uva, pezzi di carota cruda, bocconcini di mozzarella devono essere evitati. Un lavaggio accurato delle mani del bambino e di chi se ne prende cura prima di preparare il cibo e di mangiarlo, manipolazione, preparazione e conservazione sicure, ed una pulizia efficace degli utensili e delle superfici usate per preparare e servire il cibo sono importanti per evitare la contaminazione con potenziali patogeni.



Menù Asilo Nido autunno-inverno 6-12 mesi - PRIMA SETTIMANA

LUNEDÌ	Inгредиенты con grammature per 6-12 mesi	Condimenti e frutta con grammature riferiti al pranzo
Crema di cereali/ Pastina in brodo vegetale con ceci passati	Brodo vegetale composto da verdure miste con carote (q.b.) + patate (150) + <i>altre verdure di stagione e in base alle indicazioni del pediatra</i> + pastina/crema di cereali (20)	
Ricotta vaccina / Formaggio grana Purè di bietola*	Ricotta vaccina (30) opp. formaggio grana (15) Bietola (50) + brodo vegetale	Olio evo (8) Pane (15)
Mela frullata		Frutta fresca frullata (50) opp. 1/2 vasetto omogeneizzato
MARTEDÌ		
Passato di verdura con crema di riso	Brodo vegetale composto da verdure miste passate con carote (q.b.) + patate (150) + <i>altre verdure di stagione e in base alle indicazioni del pediatra</i> + Crema di riso (20)	Olio evo (8)
Petto di pollo cotto al vapore macinato	Petto di pollo (30) opp. 1/2 vasetto omogeneizzato di pollo (40)	Parmigiano grattugiato (5)
Purè di spinaci*	Spinaci (50) + brodo vegetale	Pane (15)
Pera e Banana frullate (arancia se introdotta spremuta)		Frutta fresca frullata (50) opp. 1/2 vasetto omogeneizzato
MERCOLEDÌ		
Passato di verdura con crema di riso	Brodo vegetale composto da verdure miste passate con carote (q.b.) + patate (150) + <i>altre verdure di stagione e in base alle indicazioni del pediatra</i> + Crema di riso (30)	Olio evo (8)
1 tuorlo d'uovo (se introdotto o sec.indic.Pediatra) opp. Prosciutto cotto (oppure, sec. indicazione del pediatra, pesce)	1 tuorlo d'uovo opp. Prosciutto cotto (10) opp. pesce (35) opp. 1/2 vasetto omogeneizzato pesce (40)	Parmigiano grattugiato (5)
Purè di carote	Carote (50) + brodo vegetale	Pane (15)
Pera		Frutta fresca frullata (50) opp. 1/2 vasetto omogeneizzato
GIOVEDÌ		
Crema mais e tapioca in brodo vegetale	Brodo vegetale composto da verdure miste passate con carote (q.b.) + patate (150) + <i>altre verdure di stagione e in base alle indicazioni del pediatra</i> + crema di mais e tapioca (20)	Olio evo (8)
Vitellone al vapore macinato	Vitellone (30) opp. 1/2 vasetto omogeneizzato di vitellone (40)	Parmigiano grattugiato (5)
Purè di bietola*	Bietola (50) + brodo vegetale	Pane (15)
Pera frullata (Arancia se introdotta spremuta)		Frutta fresca frullata (50) opp. 1/2 vasetto omogeneizzato
VENERDÌ		
Orzo/Pastina in brodo vegetale con verdura di stagione passata	Brodo vegetale composto da verdure miste passate con carote (q.b.) + patate (150) + <i>altre verdure di stagione e in base alle indicazioni del pediatra</i> + pastina/orzo (20)	Olio evo (8)



Filetti di merluzzo frullati (sec. indicazione del pediatra oppure Prosciutto cotto, o 1 tuorlo d'uovo se introdotto o sec.indicazione Pediatra)	Merluzzo (35) oppure 1/2 vasetto omogeneizzato di pesce (40) opp.Prosciutto cotto (10)oppure 1 tuorlo d'uovo	Parmigiano grattugiato (5)
Purè di patate	Patate(50), latte(20), olio evo(3), parmigiano(3)	Pane (15)
Banana frullata		Frutta fresca frullata (50) opp.1/2 vasetto omogeneizzato

1

* Verdure in base alle indicazioni del pediatra



Menù Asilo Nido autunno-inverno 6-12 mesi - SECONDA SETTIMANA

LUNEDÌ	Ingredienti con grammature per 6-12 mesi	Condimenti e frutta con grammature riferiti al pranzo
Passato di verdure con orzo	Brodo vegetale composto da verdure miste passate con carote (q.b.) + patate (150) + altre verdure di stagione e in base alle indicazioni del <u>pediatra</u> + orzo (20)	Olio evo (8)
Ricotta vaccina /Formaggio grana	Ricotta vaccina (30) opp. formaggio grana (15)	Pane (15)
Purè di bietola*	Bietola (50) + brodo vegetale	Frutta fresca frullata (50) opp. 1/2 vasetto omogeneizzato
Mela e pera frullate		
MARTEDÌ		
Passato di verdure con riso o crema di riso	Brodo vegetale composto da verdure miste passate con carote (q.b.) + patate (150) + altre verdure di stagione e in base alle indicazioni del <u>pediatra</u> + riso o crema di riso (20)	Olio evo (8)
1 tuorlo d'uovo (se introdotto o sec.indic. <u>Pediatra</u>) opp. Prosciutto cotto (oppure, sec. indicazione del <u>pediatra</u> , pesce)	1 tuorlo d'uovo oppure Prosciutto cotto (10) oppure Pesce (35) opp. 1/2 vasetto omogeneizzato di pesce (40)	Parmigiano grattugiato (5)
Purè di spinaci*	Spinaci (50) + brodo vegetale	Pane (15)
Banana frullata (Arancia se introdotta spremuta)		Frutta fresca frullata (50) opp. 1/2 vasetto omogeneizzato
MERCOLEDÌ		
Pastina in crema di legumi	Brodo vegetale composto da verdure miste passate con carote (q.b.) + patate (150) + altre verdure di stagione e in base alle indicazioni del <u>pediatra</u> + fagioli secchi (10) opp. fagioli in scatola + pastina (20)	Olio evo (8)
Robiola/ricotta vaccina	Robiola o ricotta (30)	Parmigiano grattugiato (5)
Purè di patate	Patate (50), latte (20), olio evo (3), parmigiano (3)	Pane (15)
Clementina		Frutta fresca frullata (50) opp. 1/2 vasetto omogeneizzato
GIOVEDÌ		
Crema di cereali in brodo vegetale	Brodo vegetale composto da verdure miste passate con carote (q.b.) + patate (150) + altre verdure di stagione e in base alle indicazioni del <u>pediatra</u> + crema di cereali (20)	Olio evo (8)
Carne vitellone macinata	Vitellone (30) opp. 1/2 vasetto omogeneizzato di vitellone	Parmigiano grattugiato (5)
Purè di carote	Carote (50) + brodo vegetale	Pane (15)
Mela frullata (clementina se introdotta)		Frutta fresca frullata (50) opp. 1/2 vasetto omogeneizzato
VENERDÌ		
Brodo vegetale con pastina	Brodo vegetale composto da verdure miste passate con carote (q.b.) + patate (150) + altre verdure di stagione e in base alle indicazioni del <u>pediatra</u> + pastina (20)	Olio evo (8)





ASUR Marche AV5 - SIAN

Menù Asilo Nido autunno-inverno 6-12 mesi - TERZA SETTIMANA

Filetti di merluzzo frullati (sec. indicazione del pediatra oppure Prosciutto cotto, o 1 tuorlo d'uovo se introdotto o sec.indicazione Pediatra)	Merluzzo (35) oppure 1/2 vasetto omogeneizzato di pesce (40)prosciutto cotto (10)oppure 1 uovo tuorlo d'uovo	Parmigiano grattugiato (5)
Purè di spinaci*	Spinaci(50) + brodo vegetale	Pane (15)
Pera frullata		Frutta fresca frullata (50) opp.1/2 vasetto omogeneizzato
LUNEDÌ		
Minestra di carote e patate con pastina o crema di riso/mais e tapioca	Brodo vegetale composto da verdure miste con carote (100) + patate (150) + crema di riso o mais e tapioca (20)	Condimenti e frutta con grammature riferiti al pranzo
Stracchino o robiola	Stracchino opp.robiola (30)	Olio evo (8)
Purè di bietola*	Bietola (50) + brodo vegetale	Pane (15)
Mela frullata (clementina se introdotta)		Frutta fresca frullata (50) opp.1/2 vasetto omogeneizzato
MARTEDÌ		
Passato di verdure con semolino	Brodo vegetale composto da verdure miste passate con carote (q.b.) + patate (150)+ altre verdure di stagione e in base alle indicazioni del pediatra + semolino (20)	Olio evo (8)
Petto di pollo frullato	Petto di pollo (30) opp.1/2 vasetto omogeneizzato di pollo (40)	Parmigiano grattugiato (5)
Purè di carote	Carote (50) + brodo vegetale	Pane (15)
Banana frullata (Arancia se introdotta spremuta)		Frutta fresca frullata (50) opp.1/2 vasetto omogeneizzato
MERCOLEDÌ		
Pastina in brodo vegetale	Brodo vegetale composto da verdure miste passate con carote (q.b.) + patate (150) +altre verdure di stagione e in base alle indicazioni del pediatra +pastina (20)	Olio evo (8)
Purè di patate e piselli	Patate (50) +piselli (50)+ brodo vegetale+ latte parz.screm. (10)	Parmigiano grattugiato (5)
Pera frullata (clementina se introdotta spremuta)		Pane (15)
GIOVEDÌ		
Pastina in crema di lenticchie	Brodo vegetale composto da verdure miste passate con carote (q.b.) + patate (150) + altre verdure di stagione e in base alle indicazioni del pediatra +lenticchie secche (15) opp.lenticchie in scatola (30)+ pastina (20)	Frutta fresca frullata (50) opp.1/2 vasetto omogeneizzato
		Olio evo (8)



1 tuorlo d'uovo (se introdotto o sec.indic.Pediatra) opp.Prosciutto cotto	1 tuorlo d' uovo oppure Prosciutto cotto (10)	Parmigiano grattugiato (5)
Purè di spinaci*	Spinaci (50)+ brodo vegetale	Pane (15)
Mela frullata (Arancia se introdotta spremuta)		Frutta fresca frullata (50) opp.1/2 vasetto omogeneizzato
VENERDI		
Brodo vegetale con crema di cereali	Brodo vegetale composto da verdure miste passate con carote (q.b.) + patate (150) + <i>altre verdure di stagione e in base alle indicazioni del pediatra</i> +crema di cereali (20)	Olio evo (8)
Filetto di merluzzo frullato(sec. indicazione del pediatra) oppure Formaggio grana	Merluzzo (35) opp.1/2 vasetto omogeneizzato di pesce (40) opp.formaggio grana (15)	Parmigiano grattugiato (5)
Purè di broccoli*	Broccoli (50)+ brodo vegetale	Pane (15)
Banana e pera frullate		Frutta fresca frullata (50) opp.1/2 vasetto omogeneizzato

3

ASUR Marche AVS - SIAN

Menù Asilo Nido autunno-inverno 6-12 mesi - QUARTA SETTIMANA

	Ingredienti con grammature per 6-12 mesi	Condimenti e frutta con grammature riferiti al pranzo
LUNEDI		
Minestra di carote con pasta	Brodo vegetale composto da verdure miste con carote (100) +Pastina (20)	Olio evo (8)
Robiola	Robiola (30)	Pane (15)
Bietolina frullata *		Frutta fresca frullata (50) opp.1/2 vasetto omogeneizzato
Mela frullata (clementina se introdotta spremuta)		
MARTEDI		
Brodo vegetale con crema di mais e tapioca	Brodo vegetale con carote (q.b.) + patate (150) + <i>altre verdure di stagione e in base alle indicazioni del pediatra</i> +crema di mais o tapioca (20)	Olio evo (8)
Polpette di tacchino morbide	Tacchino (30) +patate (q.b)+ acqua	Parmigiano grattugiato (5)
Patata schiacciata all'olio	Patate (50)	Pane (15)
Pera frullata (arancia se introdotta spremuta)		Frutta fresca frullata (50) opp.1/2 vasetto omogeneizzato
MERCOLEDI		
Passato di verdure con ceci passati	Brodo vegetale composto da verdure miste passate con carote (q.b.) + patate (150) + <i>altre verdure di stagione e in base alle indicazioni del pediatra</i> +ceci secchi (15) opp.ceci in scatola (30)	Olio evo (8)
Fiocchi di latte o ricotta vaccina	Fiocchi di latte (30) opp.ricotta vaccina (30)	
Purè di spinaci*	Spinaci (50) +brodo vegetale	Pane (15)
Mela frullata		Frutta fresca frullata (50) opp.1/2 vasetto omogeneizzato
GIOVEDI		



Brodo vegetale con crema di riso	Brodo vegetale composto da verdure miste passate con carote (q.b.) + patate (150) + altre verdure di stagione e in base alle indicazioni del pediatra + crema di riso (20)	Olio evo (8)
1 tuorlo d'uovo (se introdotto o sec.indic.Pediatra) opp.Prosciutto cotto	1 tuorlo d' uovo oppure Prosciutto cotto (10)	Parmigiano grattugiato (5)
Purè di bietola*	Bietola (50)+brodo vegetale	Pane (15)
Mela frullata (clementina se introdotta spremuta)		Frutta fresca frullata (50) opp.1/2 vasetto omogeneizzato
VENERDI		
Passato di verdure con semolino	Brodo vegetale composto da verdure miste passate con carote (q.b.) + patate (150) + altre verdure di stagione e in base alle indicazioni del pediatra +semolino (20)	Olio evo (8)
Filetti di merluzzo frullato (sec. indicazione del pediatra oppure Prosciutto cotto)	Merluzzo (35) oppure 1/2 vasetto di omogeneizzato di pesce opp.Prosciutto cotto(10)	Parmigiano grattugiato (5)
Purè di carote	Carote+brodo vegetale	Pane (15)
Banana frullata		Frutta fresca frullata (50) opp.1/2 vasetto omogeneizzato

4

ASUR Marche AV5 - SIAN

Menù Asilo Nido primavera-estate 6-12 mesi - PRIMA SETTIMANA

	Ingredienti con grammature per 6-12 mesi	Condimenti e frutta con grammature riferiti al pranzo
LUNEDI		
Brodo vegetale con crema di cereali	Brodo vegetale composto da verdure miste passate con carote (q.b.) + patate (150) + altre verdure di stagione e in base alle indicazioni del pediatra + crema di cereali (20)	Olio evo (8)
Formaggio grana	Formaggio grana (15)	Pane (15)
Purè di carote	Carote (60)+brodo vegetale	Frutta fresca frullata (50) opp.1/2 vasetto omogeneizzato
Pera frullata (pesca frullata se introdotta)		
MARTEDI		
Passato di verdure con semolino	Brodo vegetale composto da verdure miste passate con carote (q.b.) + patate (150) + altre verdure di stagione e in base alle indicazioni del pediatra +semolino (20)	Olio evo (8)
Vitello al vapore frullato	Vitello (30) opp.1/2 vasetto omogeneizzato di vitello (40)	Parmigiano grattugiato (5)
Purè di zucchine	Zucchine (50)+ brodo vegetale	Pane (15)
Mela frullata (albicocca se introdotta)		Frutta fresca frullata (50) opp.1/2 vasetto omogeneizzato
MERCOLEDI		
Brodo vegetale con crema di riso	Brodo vegetale composto da verdure miste passate con carote (q.b.) + patate (150) + altre verdure di stagione e in base alle indicazioni del pediatra + crema di riso (20)	Olio evo (8)



1 tuorlo d'uovo (se introdotto o sec.indic.Pediatra)	1 tuorlo d'uovo	Parmigiano grattugiato (5)
Purè di bietoline*	Bietola (50) +brodo vegetale	Pane (15)
Pera frullata (susina se introdotta)		Frutta fresca frullata (50) opp.1/2 vasetto omogeneizzato
GIOVEDÌ		
Passato di legumi con pasta	Brodo vegetale composto da verdure miste passate con carote (q.b.) + patate (150) + altre verdure di stagione e in base alle indicazioni del pediatra +legumi (20)+pastina (20)	Olio evo (8)
Ricotta vaccina/robiola	Ricotta vaccina (30)/robiola (30)	Parmigiano grattugiato (5)
Purè di spinaci*	Spinaci (50) +brodo vegetale	Pane (15)
mela e pera frullata		Frutta fresca frullata (50) opp.1/2 vasetto omogeneizzato
VENERDÌ		
Minestra in brodo vegetale con pasta	Brodo vegetale composto da verdure miste passate con carote (q.b.) + patate (150) + altre verdure di stagione e in base alle indicazioni del pediatra +pastina (20)	Olio evo (8)
Platessa frullata	Platessa (35) opp.1/2 vasetto omogeneizzato di pesce (40)	Parmigiano grattugiato (5)
Patate schiacciate all'olio	Patate (50)	Pane (15)
Banana frullata (Pesca se introdotta)		Frutta fresca frullata (50) opp.1/2 vasetto omogeneizzato

5

ASUR Marche AV5 - SIAN

Menù Asilo Nido primavera-estate 6-12 mesi - SECONDA SETTIMANA

	Ingredienti con grammature per 6-12 mesi	Condimenti e frutta con grammature riferiti al pranzo
LUNEDÌ		
Brodo vegetale con crema di riso	Brodo vegetale composto da verdure miste passate con carote (q.b.) + patate (150) + altre verdure di stagione e in base alle indicazioni del pediatra +crema di riso (20)	Olio evo (8)
1 tuorlo d'uovo (se introdotto o sec.indic.Pediatra)	1tuorlo d' uovo	Parmigiano grattugiato (5)
Purè di spinaci*		Pane (15)
Mela frullata (pesca se introdotta)		Frutta fresca frullata (50) opp.1/2 vasetto omogeneizzato
MARTEDÌ		
Passato di verdura Orzo	Brodo vegetale composto da verdure miste passate con carote (q.b.) + patate (150) + altre verdure di stagione e in base alle indicazioni del pediatra +orzo (20)	Olio evo (8)
Petto di pollo al vapore frullato con carote	Petto di pollo (30)+carote (50)	Parmigiano grattugiato (5)
pera frullata (albicocca frullata se introdotta)		Pane (15)
MERCOLEDÌ		Frutta fresca frullata (50) opp.1/2 vasetto omogeneizzato



Pastina in brodo vegetale	Brodo vegetale composto da verdure miste passate con carote (q.b.) + patate (150) + altre verdure di stagione e in base alle indicazioni del pediatra + pastina (20)	Olfo evo (8)
Prosciutto cotto (se introdotto opp. Pesce sec. indicazione del pediatra)	Prosciutto cotto (10) opp. pesce (35) opp. 1/2 vasetto di omogeneizzato di pesce (40)	Parmigiano grattugiato (5)
Crema di zucchini	Zucchini (50) + patate (50) + brodo vegetale	Pane (15)
Banana frullata (susina se introdotta)		Frutta fresca frullata (50) opp. 1/2 vasetto omogeneizzato
GIOVEDÌ		
Pastina in crema di fagioli	Brodo vegetale composto da verdure miste passate con carote (q.b.) + patate (150) + altre verdure di stagione e in base alle indicazioni del pediatra + fagioli secchi (10) opp. Fagioli in scatola (30) + pastina (20)	Olfo evo (8)
Formaggio grana/stracchino	Formaggio grana (15) opp. stracchino (30)	Pane (15)
Purè di bietolina*	Bietola (50) + brodo vegetale	Frutta fresca frullata (50) opp. 1/2 vasetto omogeneizzato
Mela frullata		
VENERDÌ		
Passato di verdure con crema di mais e tapioca	Brodo vegetale composto da verdure miste passate con carote (q.b.) + patate (150) + altre verdure di stagione e in base alle indicazioni del pediatra + crema di mais o tapioca (20)	Olfo evo (8)
Filetti di merluzzo al vapore frullati (sec. indicazione del pediatra opp. carne di vitello)	Filetti di merluzzo (35) opp. 1/2 vasetto di omogeneizzato di pesce (40) opp. carne di vitello (30) opp. 1/2 vasetto omogeneizzato di vitello (40)	Parmigiano grattugiato (5)
Patate al vapore frullate	Patate (50)	Pane (15)
Mela pera e banana frullate		Frutta fresca frullata (50) opp. 1/2 vasetto omogeneizzato



Menù Asilo Nido primavera-estate 6-12 mesi - TERZA SETTIMANA

LUNEDÌ	Ingredienti con grammature per 6-12 mesi	Condimenti e frutta con grammature riferiti al pranzo
Pastina in brodo vegetale	Brodo vegetale composto da verdure miste passate con carote (q.b.) + patate (150) + <u>altre verdure di stagione e in base alle indicazioni del pediatra</u> +pastina(20)	Olio evo (8)
1 tuorlo d'uovo (se introdotto o sec.indic.Pediatra)	1 tuorlo d' uovo	Parmigiano grattugiato (5)
Crema di zucchine	zucchine (50) +brodo vegetale	Pane (15)
Pera frullata (albicocca frullata se introdotta)		Frutta fresca frullata (50) opp.1/2 vasetto omogeneizzato
MARTEDÌ		
Passato di verdure con semolino	Brodo vegetale composto da verdure miste passate con carote (q.b.) + patate (150) + <u>altre verdure di stagione e in base alle indicazioni del pediatra</u> +semolino (20)	Olio evo (8)
Bocconcini di pollo/pollo frullato con spinaci* frullati	Pollo (30) +spinaci (50)	Parmigiano grattugiato (5)
Banana frullata		Pane (15)
		Frutta fresca frullata (50) opp.1/2 vasetto omogeneizzato
MERCOLEDÌ		
Brodo vegetale con crema di piselli frullati	Brodo vegetale composto da verdure miste passate con carote (q.b.) + patate (150) + <u>altre verdure di stagione e in base alle indicazioni del pediatra</u> +piselli (50)	Olio evo (8)
Purè di bietola* e patate	Bietola (50)+ patate (50)	Parmigiano grattugiato (5)
mela frullata (susina se introdotta)		Pane (15)
		Frutta fresca frullata (50) opp.1/2 vasetto omogeneizzato
GIOVEDÌ		
Passato di verdure con crema di cereali	Brodo vegetale composto da verdure miste passate con carote (q.b.) + patate (150) + <u>altre verdure di stagione e in base alle indicazioni del pediatra</u> +crema di cereali (20)	Olio evo (8)
Ricotta vaccina	Ricotta vaccina (30)	Pane (15)
Purè di zucchine	zucchine (50) +brodo vegetale	Frutta fresca frullata (50) opp.1/2 vasetto omogeneizzato
banana frullata (albicocca frullata se introdotta)		
VENERDÌ		
Pastina in brodo vegetale	Brodo vegetale composto da verdure miste passate con carote (q.b.) + patate (150) + <u>altre verdure di stagione e in base alle indicazioni del pediatra</u> +pastina (20)	Olio evo (8)
Sogliola/platessa frullate (sec.indicazione del pediatra)	Sogliola o platessa (35) opp. 1/2 vasetto omogeneizzato di pesce	Parmigiano grattugiato (5)
Purè di carote	carote (50) +brodo vegetale	Pane (15)



ASUR Marche AV5 - SIAN

Menù Asilo Nido primavera-estate 6-12 mesi - QUARTA SETTIMANA

mela frullata (pesca se introdotta)	Frutta fresca frullata (50) opp. 1/2 vasetto omogeneizzato
LUNEDÌ	
Passato di verdure con semolino	Brodo vegetale composto da verdure miste passate con carote (q.b.) + patate (150) + <i>altre verdure di stagione e in base alle indicazioni del pediatra</i> + semolino (20)
Robiola/ ricotta vaccina	Robiola (30)/Ricotta vaccina (30)
Crema di carote	Carote + brodo vegetale
pera frullata (susina frullata se introdotta)	Frutta fresca frullata (50) opp. 1/2 vasetto omogeneizzato
MARTEDÌ	
Passato di verdura Orzo	Olio evo (8)
Bocconcini di tacchino frullato con bietolina* al vapore frullate e/o schiacciate	Parmigiano grattugiato (5)
Mela frullata (pesca se introdotta)	Pane (15)
MERCOLEDÌ	
Pastina in brodo vegetale	Frutta fresca frullata (50) opp. 1/2 vasetto omogeneizzato
Filetti di merluzzo frullati (se introdotto opp. sec. indicazione del pediatra)	Olio evo (8)
Purè di spinaci*	Parmigiano grattugiato (5)
Mela e pera frullate (albicocca frullata se introdotta)	Pane (15)
GIOVEDÌ	
Brodo vegetale con crema di cereali	Frutta fresca frullata (50) opp. 1/2 vasetto omogeneizzato
1 tuorlo d'uovo (se introdotto o sec. indic. Pediatra)	Olio evo (8)
Zucchine frullate	Parmigiano grattugiato (5)
mela frullata (susina se introdotta)	Pane (15)
VENERDÌ	
	Frutta fresca frullata (50) opp. 1/2 vasetto omogeneizzato



Passato di verdure con crema di riso	Brodo vegetale composto da verdure miste passate con carote (q.b.) + patate (150) + altre verdure di stagione e in base alle indicazioni del pediatra + crema di riso (20)	Olio evo (8)
Prosciutto cotto (se introdotto opp. formaggio fresco)	Prosciutto cotto (10) opp. Formaggio fresco (30)	Parmigiano grattugiato (5)
Purè di patate	Patate (50) + brodo vegetale	Pane (15)
banana frullata		Frutta fresca frullata (50) opp. 1/2 vasetto omogeneizzato