

TABELLA DIETETICA PRIMAVERA-ESTATE PER LA RISTORAZIONE SCOLASTICA
Nido d'infanzia, Sezione primavera della scuola d'infanzia 24 – 36 mesi,
Scuola dell'infanzia, Scuola primaria e Scuola secondaria di 1° grado
in vigore dall'anno scolastico 2020/2021

U.O. Igiene Alimenti e Nutrizione e U.O. Unità Pediatrica distrettuale - FORLÌ

NOTE SPECIALI	Linee Guida	Indicazioni Soffocamento da cibo	Lotta contro lo spreco alimentare delle verdure	Raccomandazioni	Tradizione e sperimentazione
	<p>Indicazioni nutrizionali:</p> <ul style="list-style-type: none"> - dopo i 2 anni di età è raccomandato l'inserimento di pasta e pane integrale biologici almeno 1-2 volte a settimana e l'introduzione di alimenti semi-integrali nell'età 6 mesi – 2 anni; - è raccomandabile ridurre la presenza di affettati e carne conservata nel menù scolastico; - è prevista la proposta della verdura cotta e della verdura cruda per favorire l'assaggio nei bambini e la presenza dei 5 colori della salute; - il tonno conservato non deve essere proposto ai bambini fino ai 3 anni. 	<p>Il personale di cucina è tenuto ad essere informato e a rispettare attentamente le indicazioni ministeriali “Linee di indirizzo per la prevenzione del soffocamento da cibo in età pediatrica” 0 – 5 anni (2017) http://www.salute.gov.it/imgs/C_17_pubblicazioni_2618_allegato.pdf</p> <p>Il pericolo di inalazione da cibo è particolarmente elevato nella fascia d'età 0 – 3 anni. E' raccomandabile quindi, per gli adulti responsabili della cura dei bambini, acquisire le conoscenze e competenze sulle manovre di disostruzione.</p> <p>Evitare l'uso di posate in plastica.</p>	<p>In base alle Linee guida ministeriali per ridurre lo spreco connesso alla somministrazione degli alimenti (2018) http://www.salute.gov.it/imgs/C_17_pubblicazioni_2748_allegato.pdf spetta ai/alle cuochi/e il compito di presentare tutte le verdure con ricette diversificate e gradevoli, evitando di cadere nella monotonia.</p> <p>Le abitudini alimentari acquisite nei primi anni di vita tendono a mantenersi nel tempo e rappresentano un presupposto fondamentale per lo sviluppo di un organismo sano.</p>	<p>Si ricorda di evitare succhi di frutta con % di frutta < a 100, omogeneizzati, liofilizzati e caramelle.</p> <p>Chi ha la responsabilità della supervisione del bambino durante il pasto non deve forzare il bambino a mangiare e imboccare il cibo mentre il bambino sta piangendo o ridendo. Un ambiente rilassato e sereno insieme al buon esempio dato dagli adulti facilitano la promozione di sani stili di vita e benessere.</p> <p>E' disponibile on-line “Tutti a tavola! Guida allo svezzamento” (2019)</p>	<p>Per ottenere un menù vario e con un maggior numero di proposte è stato indispensabile unire alle ricette della tradizione piatti più innovativi, tenendo conto che ci sono bambini più abitudinari e bambini che hanno piacere di sperimentare nuovi colori e sapori.</p> <p>In ogni caso tutte le varianti proposte sono nutrizionalmente equivalenti e possono essere gestite in condivisione fra il/la cuoco/a, i bambini e i ragazzi, il comitato dei genitori e il personale docente.</p>
LEGENDA					
	<p>Ogni colore del giorno della settimana identifica il tipo di alimento proteico utilizzato nel secondo piatto: ROSSO = carne bianca e carne rossa - GIALLO = uovo - CELESTE = formaggio - BLU = pesce - VERDE = legumi</p> <p>Il menù è stato strutturato in modo da offrire varietà sia all'interno della stessa settimana che verticalmente di settimana in settimana</p>				

L'indicazione di VERDURA FRESCA DI STAGIONE e FRUTTA FRESCA DI STAGIONE vuole favorire la proposta di differenti tipologie e colori delle stesse: la medesima tipologia di verdura e frutta non può essere proposta più di 1 volta alla settimana per i bambini che fanno 4-5 rientri, non più di 1 volta ogni 2 settimane ai bambini che fanno meno di 4 rientri. **Verdura di stagione e Frutta di stagione sono BIOLOGICHE o prodotte a LOTTA INTEGRATA.**

[Lo SPUNTINO DI META' MATTINA per il nido d'infanzia e la scuola dell'infanzia prevede la FRUTTA FRESCA DI STAGIONE tagliata in piccoli pezzi.](#)

[Per i 6 – 12 mesi proporre i cibi in una modalità adatta per forma, dimensioni e consistenza allo sviluppo del bambino.](#)

TABELLA DIETETICA PRIMAVERA-ESTATE PER LA RISTORAZIONE SCOLASTICA
Nido d'infanzia, Sezione primavera della scuola d'infanzia 24 – 36 mesi,
Scuola dell'infanzia, Scuola primaria e Scuola secondaria di 1° grado
in vigore dall'anno scolastico 2020/2021

U.O. Igiene Alimenti e Nutrizione e U.O. Unità Pediatrica distrettuale - FORLÌ

1 Settimana	LUNEDI' uova	MARTEDI' formaggio	MERCOLEDI' legumi	GIOVEDI' carne rossa	VENERDI' pesce
PRANZO	Trofie pomodorini e zucchine * Frittata con latte al forno * Verdura cotta di stagione Pane Frutta fresca di stagione	Pasta al pomodoro fresco e basilico <i>Pasta integrale > 2 anni di età</i> Bis di formaggi * Timballo a strati di patate e verdure Pane * Frutta fresca di stagione	Passato di legumi e verdure con riso * Pizza al pomodoro senza mozzarella Verdure crude di stagione Frutta fresca di stagione	Pasta all'ortolana Pastina in brodo vegetale per nido d'infanzia Hamburger di vitellone e olive verdi tritate * Verdure crude di stagione Pane semi-integrale <i>Pane integrale > 2 anni di età</i> Frutta fresca di stagione	Pasta al pesto Bocconcini di pesce misto gratinati al forno * Verdure crude di stagione Pane Frutta fresca di stagione
VARIANTI DA PROPORRE (*)	- Insalata di pasta pesto e pomodorini - Rotolo di frittata	Ricotta / Mozzarella / Casatella / Stracchino / Primosale / Caciotta / Squacquerone	- Riso pomodoro e lenticchie - Riso zafferano e piselli	- Svizzera di vitellone/manzo	- Insalata di pesce
MERENDA	Latte e fette biscottate Integrali	Frutta fresca a pezzi	Pane e marmellata	Yogurt e ciambella allo yogurt	Pane e olio

L'indicazione di VERDURA FRESCA DI STAGIONE e FRUTTA FRESCA DI STAGIONE vuole favorire la proposta di differenti tipologie e colori delle stesse: la medesima tipologia di verdura e frutta non può essere proposta più di 1 volta alla settimana per i bambini che fanno 4-5 rientri, non più di 1 volta ogni 2 settimane ai bambini che fanno meno di 4 rientri. **Verdura di stagione e Frutta di stagione sono BIOLOGICHE o prodotte a LOTTA INTEGRATA.**

[Lo SPUNTINO DI META' MATTINA per il nido d'infanzia e la scuola dell'infanzia prevede la FRUTTA FRESCA DI STAGIONE tagliata in piccoli pezzi.](#)

[Per i 6 – 12 mesi proporre i cibi in una modalità adatta per forma, dimensioni e consistenza allo sviluppo del bambino.](#)

TABELLA DIETETICA PRIMAVERA-ESTATE PER LA RISTORAZIONE SCOLASTICA
Nido d'infanzia, Sezione primavera della scuola d'infanzia 24 – 36 mesi,
Scuola dell'infanzia, Scuola primaria e Scuola secondaria di 1° grado
 in vigore dall'anno scolastico 2020/2021

U.O. Igiene Alimenti e Nutrizione e U.O. Unità Pediatrica distrettuale - FORLI'

2 Settimana	LUNEDI' carne bianca	MARTEDI' legumi	MERCOLEDI' carne rossa	GIOVEDI' pesce	VENERDI' formaggio
PRANZO	Pasta olio e parmigiano <i>Pasta integrale > 2 anni di età</i> Insalata di pollo/tacchino * Pomodori al forno con erbe aromatiche Pane Frutta fresca di stagione	Pasta alle erbe aromatiche * Hummus di ceci * Pinzimonio di verdure Spianata Frutta fresca di stagione	Tagliatelle/garganelli al ragù di vitellone Verdure crude di stagione Spicchi di patate al forno Pane Frutta fresca di stagione	Risotto al pomodoro Filetto di pesce al pomodoro fresco e olive in pezzi * Verdure gratinate al forno Pane Frutta fresca di stagione	Passato di verdure con cous cous o orzo o farro Passato di verdure con cous cous per nido d'infanzia Caprese di mozzarella a pezzi* Verdura cruda di stagione Pane semi-integrale <i>Pane integrale > 2 anni di età</i> Frutta fresca di stagione
VARIANTI DA PROPORRE (*)	- Straccetti di pollo/tacchino al rosmarino	- Insalata di pasta con verdure miste, legumi e formaggi (piatto unico)		- Crocchette di pesce	- Pizza margherita
MERENDA	Frutta fresca a pezzi e grissini integrali	Yogurt e frutta secca tritata finemente	Macedonia di frutta fresca a pezzi	Latte con mix di cereali (avena, riso soffiato)	Succo di frutta 100% e biscotti

L'indicazione di VERDURA FRESCA DI STAGIONE e FRUTTA FRESCA DI STAGIONE vuole favorire la proposta di differenti tipologie e colori delle stesse: la medesima tipologia di verdura e frutta non può essere proposta più di 1 volta alla settimana per i bambini che fanno 4-5 rientri, non più di 1 volta ogni 2 settimane ai bambini che fanno meno di 4 rientri. **Verdura di stagione e Frutta di stagione sono BIOLOGICHE o prodotte a LOTTA INTEGRATA.**

[Lo SPUNTINO DI META' MATTINA per il nido d'infanzia e la scuola dell'infanzia prevede la FRUTTA FRESCA DI STAGIONE tagliata in piccoli pezzi.](#)

[Per i 6 – 12 mesi proporre i cibi in una modalità adatta per forma, dimensioni e consistenza allo sviluppo del bambino.](#)

TABELLA DIETETICA PRIMAVERA-ESTATE PER LA RISTORAZIONE SCOLASTICA
Nido d'infanzia, Sezione primavera della scuola d'infanzia 24 – 36 mesi,
Scuola dell'infanzia, Scuola primaria e Scuola secondaria di 1° grado
in vigore dall'anno scolastico 2020/2021

U.O. Igiene Alimenti e Nutrizione e U.O. Unità Pediatrica distrettuale - FORLI'

3 Settimana	LUNEDI' piatto unico uova	MARTEDI' pesce	MERCOLEDI' carne bianca	GIOVEDI' pesce	VENERDI' legumi
PRANZO	Passatelli in passato di verdura Verdure crude di stagione con frutta secca tritata finemente Patate al forno Pane Frutta fresca di stagione	Risotto alla parmigiana * Cotoletta di pesce* Verdure crude di stagione Pane Frutta fresca di stagione	Minestrone di verdure di stagione con pastina * Pollo/tacchino ai ferri * Pinzimonio Pane semi-integrale Pane integrale > 2 anni di età Frutta fresca di stagione	Pasta al pomodoro fresco e basilico * Pasta integrale > 2 anni di età Pesce in crosta di patate * Verdura cotta di stagione Pane Frutta fresca di stagione	Pasta di semola fresca (trofie, strozzapreti, orecchiette...) o Gnocchi di patate se > 1 anno di età al pesto Pasta di semola per nido d'infanzia Insalata di ceci/cannellini, patate e pomodori in pezzi * Verdura cotta di stagione Spianata Frutta fresca di stagione
VARIANTI DA PROPORRE (*)	- Zuppa imperiale in brodo vegetale	- Insalata di riso - Burger di pesce	- Insalata di cous cous con verdure miste - Bocconcini di pollo/tacchino alle erbe aromatiche	- Pasta all'ortolana rossa o bianca - Seppie e piselli	- Patè di ceci e carote
MERENDA	Yogurt e Frutta fresca a pezzi	Succo di frutta 100% e ciambella	Pane e marmellata	Latte e biscotti	Frutta fresca a pezzi e pane

L'indicazione di VERDURA FRESCA DI STAGIONE e FRUTTA FRESCA DI STAGIONE vuole favorire la proposta di differenti tipologie e colori delle stesse: la medesima tipologia di verdura e frutta non può essere proposta più di 1 volta alla settimana per i bambini che fanno 4-5 rientri, non più di 1 volta ogni 2 settimane ai bambini che fanno meno di 4 rientri. **Verdura di stagione e Frutta di stagione sono BIOLOGICHE o prodotte a LOTTA INTEGRATA.**

Lo SPUNTINO DI META' MATTINA per il nido d'infanzia e la scuola dell'infanzia prevede la FRUTTA FRESCA DI STAGIONE tagliata in piccoli pezzi.

Per i 6 – 12 mesi proporre i cibi in una modalità adatta per forma, dimensioni e consistenza allo sviluppo del bambino.

TABELLA DIETETICA PRIMAVERA-ESTATE PER LA RISTORAZIONE SCOLASTICA
Nido d'infanzia, Sezione primavera della scuola d'infanzia 24 – 36 mesi,
Scuola dell'infanzia, Scuola primaria e Scuola secondaria di 1° grado
in vigore dall'anno scolastico 2020/2021

U.O. Igiene Alimenti e Nutrizione e U.O. Unità Pediatrica distrettuale - FORLI'

4 Settimana	LUNEDI' legumi	MARTEDI' carne rossa	MERCOLEDI' pesce	GIOVEDI' formaggio	VENERDI' carne bianca
PRANZO	Passato di legumi e verdure con crostini di pane Pizza al pomodoro * Verdure crude di stagione Frutta fresca di stagione	Pasta all'ortolana Prosciutto crudo o cotto con melone a pezzi Verdure crude di stagione Pane semi-integrale <i>Pane integrale > 2 anni di età</i> Frutta fresca di stagione	Risotto alle zucchine * Filetto di pesce olio e limone Bastoncini di patate al forno Pane Frutta fresca di stagione	Insalata di pasta (primo piatto freddo con verdure) Bis di formaggi * Verdure crude con frutta secca tritata finemente Spianata o Piadina Frutta fresca di stagione	Pasta olio e parmigiano <i>Pasta integrale > 2 anni di età</i> Svizzera di pollo/tacchino * Verdure gratinate al forno Pane Frutta fresca di stagione
VARIANTI DA PROPORRE (*)	- Plumcake al forno con verdure di stagione		- Risotto al pomodoro e verdure - Risotto alla marinara	- Parmigiana di verdure al forno con formaggio fresco	- Polpettone di tacchino e bietole
MERENDA	Pane e olio	Frutta fresca a pezzi	Latte con mix di cereali (avena, riso soffiato)	Karkadè e fette biscottate integrali	Yogurt e biscotti integrali

L'indicazione di VERDURA FRESCA DI STAGIONE e FRUTTA FRESCA DI STAGIONE vuole favorire la proposta di differenti tipologie e colori delle stesse: la medesima tipologia di verdura e frutta non può essere proposta più di 1 volta alla settimana per i bambini che fanno 4-5 rientri, non più di 1 volta ogni 2 settimane ai bambini che fanno meno di 4 rientri. **Verdura di stagione e Frutta di stagione sono BIOLOGICHE o prodotte a LOTTA INTEGRATA.**

[Lo SPUNTINO DI META' MATTINA per il nido d'infanzia e la scuola dell'infanzia prevede la FRUTTA FRESCA DI STAGIONE tagliata in piccoli pezzi.](#)

[Per i 6 – 12 mesi proporre i cibi in una modalità adatta per forma, dimensioni e consistenza allo sviluppo del bambino.](#)

TABELLA DIETETICA PRIMAVERA-ESTATE PER LA RISTORAZIONE SCOLASTICA
Nido d'infanzia, Sezione primavera della scuola d'infanzia 24 – 36 mesi,
Scuola dell'infanzia, Scuola primaria e Scuola secondaria di 1° grado
in vigore dall'anno scolastico 2020/2021

U.O. Igiene Alimenti e Nutrizione e U.O. Unità Pediatrica distrettuale - FORLÌ

5 Settimana	LUNEDI' formaggio	MARTEDI' uova	MERCOLEDI' carne bianca	GIOVEDI' legumi	VENERDI' pesce
PRANZO	<p>Pasta rosè con ricotta, pomodoro fresco e basilico *</p> <p>Polpettine vegetali</p> <p>Verdure crude di stagione</p> <p>Pane</p> <p>Frutta fresca di stagione</p>	<p>Insalata di riso con verdure fresche miste di stagione *</p> <p>Frittata dell'orto (con patate o con verdure di stagione) *</p> <p>Verdure crude di stagione</p> <p>Spianata o Piadina</p> <p>Frutta fresca di stagione</p>	<p>Pasta la pomodoro fresco e basilico <i>Pasta integrale > 2 anni di età</i></p> <p>Cotoletta di pollo/tacchino al forno *</p> <p>Verdura cotta di stagione</p> <p>Pane</p> <p>Frutta fresca di stagione</p>	<p>Passato di fagioli con grattini*</p> <p>Bastoncini di patate al forno *</p> <p>Pane semi-integrale <i>Pane integrale > 2 anni di età</i></p> <p>Frutta fresca di stagione</p>	<p>Pasta al pesto (genovese, trapanese, di verdure) *</p> <p>Merluzzo/platessa dorata *</p> <p>Verdure crude di stagione</p> <p>Pane</p> <p>Frutta fresca di stagione</p>
VARIANTI DA PROPORRE (*)	<p>- Pasta ricotta e pesto</p> <p>- Pasta pasticciata con formaggio fresco e rucola</p>	<p>- Risotto alle verdure in bianco</p> <p>- Risotto allo zafferano</p> <p>.....</p> <p>- Medaglioni di frittata (su stampo)</p>	<p>- Scaloppina di pollo/tacchino al limone</p>	<p>- Tagliatelle/garganelli al sugo di fagioli</p> <p>.....</p> <p>- Purè di patate</p> <p>- Purè di patate e carote</p>	<p>- Pasta alle erbe aromatiche</p> <p>.....</p> <p>- Bocconcini di pesce misto al forno</p>
MERENDA	Yogurt e grissini integrali	Macedonia di frutta fresca	Succo di frutta 100% e torta di ricotta	Latte e frutta fresca a pezzi	Pane e marmellata

L'indicazione di VERDURA FRESCA DI STAGIONE e FRUTTA FRESCA DI STAGIONE vuole favorire la proposta di differenti tipologie e colori delle stesse: la medesima tipologia di verdura e frutta non può essere proposta più di 1 volta alla settimana per i bambini che fanno 4-5 rientri, non più di 1 volta ogni 2 settimane ai bambini che fanno meno di 4 rientri. **Verdura di stagione e Frutta di stagione sono BIOLOGICHE o prodotte a LOTTA INTEGRATA.**

[Lo SPUNTINO DI META' MATTINA per il nido d'infanzia e la scuola dell'infanzia prevede la FRUTTA FRESCA DI STAGIONE tagliata in piccoli pezzi.](#)

[Per i 6 – 12 mesi proporre i cibi in una modalità adatta per forma, dimensioni e consistenza allo sviluppo del bambino.](#)

TABELLA DIETETICA PRIMAVERA-ESTATE PER LA RISTORAZIONE SCOLASTICA
Nido d'infanzia, Sezione primavera della scuola d'infanzia 24 – 36 mesi,
Scuola dell'infanzia, Scuola primaria e Scuola secondaria di 1° grado
in vigore dall'anno scolastico 2020/2021

U.O. Igiene Alimenti e Nutrizione e U.O. Unità Pediatrica distrettuale - FORLI'

ESEMPIO DI VARIAZIONI DA APPORTARE AL MENU' PER I BAMBINI 6 – 12 MESI

6 – 12 mesi	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
PRANZO	Lasagne al forno con ragù di carne di vitellone Verdura cotta di stagione Pane Frutta fresca di stagione	Minestrone di verdure con riso Pizza pomodoro e mozzarella Verdura cruda di stagione Pane Frutta fresca di stagione	Spaghetti alle erbe aromatiche Cotoletta di carne Zucca invernale Pane Frutta fresca di stagione	Zuppa di legumi misti con orzo o farro Patate al forno Pane Frutta fresca di stagione	Pasta olio e parmigiano Pesce gratinato al forno Carote crude Pane Frutta fresca di stagione
Esempio di VARIAZIONI DA APPORTARE AL MENU' PER I BIMBI 6 – 12 MESI (*)	Pasta al pomodoro + Carne di vitellone Frutta fresca a pezzi Oppure Purea di frutta fresca	Passato di verdure con riso Bis di formaggi o Formaggio Verdura cotta di stagione Oppure Verdura cruda e verdura cotta	- Pastina in brodo vegetale - Pasta corta olio e parmigiano - Pasta corta al pomodoro - Carne bianca - Polpettone di carne - Prosciutto crudo in piccoli pezzi eliminato il grasso visibile e stagionato 16/18 mesi (max 1 volta/mese per l'elevato contenuto in sale)	Zuppa di legumi misti/Passato di legumi misti con cous cous/miglio Purè di patate	Pesce lessato - Carote cotte - Carote crude e carote cotte
MERENDA	Latte materno o di proseguimento	Latte materno o di proseguimento	Latte materno o di proseguimento (oppure Yogurt intero)	Latte materno o di proseguimento	Latte materno o di proseguimento
Rispettare le modalità di preparazione indicate nelle linee d'indirizzo ministeriali per la prevenzione del soffocamento da cibo					

L'indicazione di VERDURA FRESCA DI STAGIONE e FRUTTA FRESCA DI STAGIONE vuole favorire la proposta di differenti tipologie e colori delle stesse: la medesima tipologia di verdura e frutta non può essere proposta più di 1 volta alla settimana per i bambini che fanno 4-5 rientri, non più di 1 volta ogni 2 settimane ai bambini che fanno meno di 4 rientri. **Verdura di stagione e Frutta di stagione sono BIOLOGICHE o prodotte a LOTTA INTEGRATA.**

Lo SPUNTINO DI META' MATTINA per il nido d'infanzia e la scuola dell'infanzia prevede la FRUTTA FRESCA DI STAGIONE tagliata in piccoli pezzi.

Per i 6 – 12 mesi proporre i cibi in una modalità adatta per forma, dimensioni e consistenza allo sviluppo del bambino.



L'indicazione di VERDURA FRESCA DI STAGIONE e FRUTTA FRESCA DI STAGIONE vuole favorire la proposta di differenti tipologie e colori delle stesse: la medesima tipologia di verdura e frutta non può essere proposta più di 1 volta alla settimana per i bambini che fanno 4-5 rientri, non più di 1 volta ogni 2 settimane ai bambini che fanno meno di 4 rientri. **Verdura di stagione e Frutta di stagione sono BIOLOGICHE o prodotte a LOTTA INTEGRATA.**

[Lo SPUNTINO DI META' MATTINA per il nido d'infanzia e la scuola dell'infanzia prevede la FRUTTA FRESCA DI STAGIONE tagliata in piccoli pezzi.](#)

[Per i 6 – 12 mesi proporre i cibi in una modalità adatta per forma, dimensioni e consistenza allo sviluppo del bambino.](#)