

TABELLA DIETETICA PRIMAVERA-ESTATE PER LA RISTORAZIONE SCOLASTICA
Nido d'infanzia
in vigore dall'anno scolastico 2025/2026

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"> - a partire dai 12 mesi di età è raccomandato l'inserimento di pasta e pane integrale biologici e l'introduzione di pasta e cereali semi- integrali a partire dai 6 mesi di età; - 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, 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>				

Frutta e verdura di stagione sono **BIOLOGICHE** o prodotte a lotta integrata. La medesima tipologia di frutta e verdura non può essere proposta più di 1 volta a settimana; si favorisce la proposta di differenti tipologie e colori delle stesse.

Le tipologie di pesce proposte sono merluzzo, platessa, halibut. I formaggi proposti variano tra ricotta, casatella, caciotta, mozzarella tagliata finemente.

Cereali e farinacei (farine, crackers, grissini, orzo, miglio, farro, cous cous, pasta di semola e all'uovo, riso, fiocchi di mais), legumi secchi, latte, ricotta, yogurt, carne bovina, pollo, uova, biscotti, passata di pomodoro, frutta secca, olio extravergine di oliva e oli di semi, composta di frutta, succhi di frutta sono **BIOLOGICI**.

I cibi vengono proposti in una modalità adatta per forma, dimensioni e consistenza allo sviluppo del bambino.

TABELLA DIETETICA PRIMAVERA-ESTATE PER LA RISTORAZIONE SCOLASTICA
Nido d'infanzia
in vigore dall'anno scolastico 2025/2026
LUGLIO 2026

Lo spuntino di metà mattina prevede FRUTTA FRESCA DI STAGIONE tagliata a piccoli pezzi.
Ogni pasto comprende pane e frutta fresca secondo grammatura di riferimento.

SETTIMANA 3	Lunedì – legumi 29/06/26	Martedì - pesce (Piatto Unico) 30/06/26	Mercoledì – formaggio 1/07/26	Giovedì – carne 2/07/26	Venerdì – pesce 3/07/26
PRANZO	Pasta al pomodoro e legumi (lenticchie) Sformato di verdura Verdure crude di stagione	Antipasto di verdura cruda Risotto con sugo di pesce (merluzzo) Verdura cotta di stagione	Pasta al pomodoro e basilico° Formaggio° Verdure cruda di stagione	Pasta in bianco° Spezzatino di pollo con patate Verdura cotta di stagione	Passato di verdure con miglio Filetto di pesce (halibut) all'olio, limone e aromi Verdure cruda di stagione
MERENDA	Latte e biscotti	Pane e olio	Crackers e frutta fresca	Yogurt intero	Frutta fresca
VARIANTI LATTANTI	<i>Pastina pasticciata ai legumi (lenticchie)</i> <i>Verdura cruda e cotta di stagione</i>	<i>Verdura cruda e cotta di stagione</i>	<i>Pastina al pomodoro e basilico</i> <i>Formaggio morbido</i> <i>Verdura cruda e cotta di stagione</i>	<i>Pastina in bianco</i> <i>Verdura cruda e cotta di stagione</i>	<i>Verdura cruda e cotta di stagione</i>
MERENDE LATTANTI	<i>Latte materno o di proseguimento</i>	<i>Latte materno o di proseguimento</i>	<i>Latte materno o di proseguimento</i>	<i>Yogurt intero</i>	<i>Latte materno o di proseguimento</i>

Le ricette contrassegnate con il simbolo ° presentano una variazione per i lattanti.

Frutta e verdura di stagione sono **BIOLOGICHE** o prodotte a lotta integrata. La medesima tipologia di frutta e verdura non può essere proposta più di 1 volta a settimana; si favorisce la proposta di differenti tipologie e colori delle stesse.
 Le tipologie di pesce proposte sono merluzzo, platessa, halibut. I formaggi proposti variano tra ricotta, casatella, caciotta, mozzarella tagliata finemente.
 Cereali e farinacei (farine, crackers, grissini, orzo, miglio, farro, cous cous, pasta di semola e all'uovo, riso, fiocchi di mais), legumi secchi, latte, ricotta, yogurt, carne bovina, pollo, uova, biscotti, passata di pomodoro, frutta secca, olio extravergine di oliva e oli di semi, composta di frutta, succhi di frutta sono **BIOLOGICI**.
I cibi vengono proposti in una modalità adatta per forma, dimensioni e consistenza allo sviluppo del bambino.

TABELLA DIETETICA PRIMAVERA-ESTATE PER LA RISTORAZIONE SCOLASTICA
Nido d'infanzia
in vigore dall'anno scolastico 2025/2026
LUGLIO 2026

Lo spuntino di metà mattina prevede FRUTTA FRESCA DI STAGIONE tagliata a piccoli pezzi.
Ogni pasto comprende pane e frutta fresca secondo grammatura di riferimento.

SETTIMANA 4	Lunedì - carne (Piatto Unico) 6/07/26	Martedì – Pesce 7/07/26	Mercoledì – Legumi 8/07/26	Giovedì – formaggio 9/07/26	Venerdì – Pesce 10/07/26
PRANZO	Pasta al ragù di carne rossa (bovino) [°] Verdura cotta di stagione [°] Verdura cruda di stagione	Risotto alla parmigiana Filetto di pesce (merluzzo) con pomodorini Verdure cotta di stagione	Pasta al pesto [°] Polpettine di ceci o Hummus di ceci Verdura cruda di stagione	Passato di verdura con orzo (cous cous < 1 anno di età) Pizza margherita [°] Verdura cruda di stagione	Pasta al pomodoro e basilico [°] <i>Pasta integrale > 12 mesi</i> Bocconcini di pesce (platessa) gratinati Verdura cotta di stagione
MERENDA	Ciambella o coppetta gelato*	Pane e olio	Yogurt intero	Crackers e frutta fresca	Frutta fresca
VARIANTI LATTANTI	<i>Pastina al ragù di carne Verdura cruda e cotta di stagione</i>	<i>Verdura cruda e cotta di stagione</i>	<i>Pastina al pesto Verdura cruda e cotta di stagione</i>	<i>Formaggio morbido Verdura cruda e cotta di stagione</i>	<i>Pastina al pomodoro Verdura cruda e cotta di stagione</i>
MERENDE LATTANTI	<i>Latte materno o di proseguimento</i>	<i>Latte materno o di proseguimento</i>	<i>Yogurt intero</i>	<i>Latte materno o di proseguimento</i>	<i>Latte materno o di proseguimento</i>

Le ricette contrassegnate con il simbolo [°] presentano una variazione per i lattanti.

Nella giornata in cui è prevista la pizza non sarà somministrato il pane.

*La coppetta gelato è prevista nei mesi estivi di Giugno e Luglio

Frutta e verdura di stagione sono **BIOLOGICHE** o prodotte a lotta integrata. La medesima tipologia di frutta e verdura non può essere proposta più di 1 volta a settimana; si favorisce la proposta di differenti tipologie e colori delle stesse.

Le tipologie di pesce proposte sono merluzzo, platessa, halibut. I formaggi proposti variano tra ricotta, casatella, caciotta, mozzarella tagliata finemente.

Cereali e farinacei (farine, crackers, grissini, orzo, miglio, farro, cous cous, pasta di semola e all'uovo, riso, fiocchi di mais), legumi secchi, latte, ricotta, yogurt, carne bovina, pollo, uova, biscotti, passata di pomodoro, frutta secca, olio extravergine di oliva e oli di semi, composta di frutta, succhi di frutta sono **BIOLOGICI**.

I cibi vengono proposti in una modalità adatta per forma, dimensioni e consistenza allo sviluppo del bambino.

TABELLA DIETETICA PRIMAVERA-ESTATE PER LA RISTORAZIONE SCOLASTICA
Nido d'infanzia
in vigore dall'anno scolastico 2025/2026
LUGLIO 2026

Lo spuntino di metà mattina prevede FRUTTA FRESCA DI STAGIONE tagliata a piccoli pezzi.
Ogni pasto comprende pane e frutta fresca secondo grammatura di riferimento.

SETTIMANA 5	Lunedì - uovo (Piatto Unico) 13/07/26	Martedì – Pesce 14/07/26	Mercoledì – Legumi 15/07/26	Giovedì – Carne 16/07/26	Venerdì – Pesce 17/07/26
PRANZO	Pinzimonio di verdure Ravioli di ricotta e spinaci con salsa rosata (pomodoro e ricotta) Patate al forno o prezzemolate*	Pasta all'olio e parmigiano° Bocconcini (halibut) di pesce gratinati al forno Verdure cotta di stagione	Crema di lenticchie con pastina Sformato di verdura Verdura cruda di stagione	Pasta con crema di peperoni, parmigiano e prezzemolo° Sovracoscia di pollo al forno con erbe aromatiche Verdure crude di stagione	Risotto all'ortolana estiva Pesce (platessa) al pane profumato Verdure cotta di stagione
MERENDA	Frutta fresca e grissini	Yogurt intero	Pane e olio	Latte e biscotti	Frutta fresca
VARIANTI LATTANTI	Patate lessate e purè di patate Verdure crude e cotte di stagione	Pastina all'olio e parmigiano Verdure crude e cotte di stagione	Verdure crude e cotte di stagione	Pastina con crema di verdura, parmigiano e prezzemolo° Verdure crude e cotte di stagione	Verdure crude e cotte di stagione
MERENDE LATTANTI	Latte materno o di proseguimento	Yogurt intero	Latte materno o di proseguimento	Latte materno o di proseguimento	Latte materno o di proseguimento

Le ricette contrassegnate con il simbolo ° presentano una variazione per i lattanti

*I peperoni potrebbero essere sostituite con altra verdura di stagione secondo disponibilità.

Frutta e verdura di stagione sono **BIOLOGICHE** o prodotte a lotta integrata. La medesima tipologia di frutta e verdura non può essere proposta più di 1 volta a settimana; si favorisce la proposta di differenti tipologie e colori delle stesse.

Le tipologie di pesce proposte sono merluzzo, platessa, halibut. I formaggi proposti variano tra ricotta, casatella, caciotta, mozzarella tagliata finemente.

Cereali e farinacei (farine, crackers, grissini, orzo, miglio, farro, cous cous, pasta di semola e all'uovo, riso, fiocchi di mais), legumi secchi, latte, ricotta, yogurt, carne bovina, pollo, uova, biscotti, passata di pomodoro, frutta secca, olio extravergine di oliva e oli di semi, composta di frutta, succhi di frutta sono **BIOLOGICI**.

I cibi vengono proposti in una modalità adatta per forma, dimensioni e consistenza allo sviluppo del bambino.

TABELLA DIETETICA PRIMAVERA-ESTATE PER LA RISTORAZIONE SCOLASTICA
Nido d'infanzia
in vigore dall'anno scolastico 2025/2026
LUGLIO 2026

Lo spuntino di metà mattina prevede FRUTTA FRESCA DI STAGIONE tagliata a piccoli pezzi.
Ogni pasto comprende pane e frutta fresca secondo grammatura di riferimento.

SETTIMANA 1	Lunedì – Carne (Piatto unico) 20/07/26	Martedì – Formaggio 21/07/26	Mercoledì – Pesce 22/07/26	Giovedì – Legumi 23/07/26	Venerdì – Pesce 24/07/26
PRANZO	Pasta al ragù di carne rossa (bovino)° Verdura cotta di stagione° Verdura cruda di stagione	Pasta al pesto di zucchine e mandorle finemente tritate° Bis di formaggi (es. mozzarella e casatella)° Verdure cruda di stagione	Pasta all'olio e parmigiano° Pesce (platessa) gratinato al forno Verdura cotta di stagione	Passato di legumi (fagioli) con pastina Pizza al pomodoro Verdura cruda di stagione	Pasta al pomodoro e basilico° <i>Pasta integrale > 12 mesi</i> Polpettine di pesce (merluzzo) Verdura cotta di stagione
MERENDA	Pane e marmellata	Latte e frutta fresca	Crackers	Yogurt intero	Frutta fresca
VARIANTI LATTANTI	<i>Pastina al ragù Verdura cruda e cotta</i>	<i>Pastina al pesto di zucchine e mandorle finemente tritate Formaggio morbido Verdure cotta e cruda di stagione</i>	<i>Pastina all'olio e parmigiano Verdura cruda e cotta di stagione</i>	<i>Patate lessate o purè di patate Verdura cruda e cotta di stagione</i>	<i>Pastina al pomodoro Verdura cruda e/o cotta di stagione</i>
MERENDE LATTANTI	<i>Latte materno o di proseguimento</i>	<i>Latte materno o di proseguimento</i>	<i>Latte materno o di proseguimento</i>	<i>Yogurt intero</i>	<i>Latte materno o di proseguimento</i>

Le ricette contrassegnate con il simbolo ° presentano una variazione per i lattanti

*I peperoni potrebbero essere sostituite con altra verdura di stagione secondo disponibilità.

Frutta e verdura di stagione sono **BIOLOGICHE** o prodotte a lotta integrata. La medesima tipologia di frutta e verdura non può essere proposta più di 1 volta a settimana; si favorisce la proposta di differenti tipologie e colori delle stesse.

Le tipologie di pesce proposte sono merluzzo, platessa, halibut. I formaggi proposti variano tra ricotta, casatella, caciotta, mozzarella tagliata finemente.

Cereali e farinacei (farine, crackers, grissini, orzo, miglio, farro, cous cous, pasta di semola e all'uovo, riso, fiocchi di mais), legumi secchi, latte, ricotta, yogurt, carne bovina, pollo, uova, biscotti, passata di pomodoro, frutta secca, olio extravergine di oliva e oli di semi, composta di frutta, succhi di frutta sono **BIOLOGICI**.

I cibi vengono proposti in una modalità adatta per forma, dimensioni e consistenza allo sviluppo del bambino.

TABELLA DIETETICA PRIMAVERA-ESTATE PER LA RISTORAZIONE SCOLASTICA
Nido d'infanzia
in vigore dall'anno scolastico 2025/2026

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

6-12 mesi	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
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 Zucchine 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 - Pastina olio e parmigiano - Pastina al pomodoro - Carne bianca - Polpettone di carne	Zuppa di legumi misti/Passato di legumi misti con cous cous/miglio Purè di patate	Pesce lessato - Carote cotte - Carote crude e carote cotte
MERENDE	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					