

ALLEGATO A

COMUNE DI FAENZA

**TABELLE DIETETICHE E
MENU'**

MENU' NIDO DELL'INFANZIA 1° settimana

MENU' DI BASE	ALTERNATIVO	ESTIVO
Lunedì		
Passato di verdura con riso/pastina	Pastina in brodo vegetale	Insalata di riso /pasta/altro cereale con verdure fresche di stagione
Pizza Margherita/Crostone		Caprese/Formaggio con pomodorini
Insalata e noci (tritate finemente)	Verdure cotte	
Frutta fresca di stagione		Pane Frutta fresca di stagione
Merenda:	Merenda:	Merenda:
Mousse / succo frutta con crackers	grissinone o cornetto pane e karkade'	
Martedì		
Antipasto: pinzimonio di verdure crude	Pasta al ragù vegetale	Pasta con pomodoro fresco e basilico
Lasagne al forno/Maccheroni pasticciati al ragù di carne	Svizzera/Straccetti di vitellone	
Verdura cotta mista di stagione	Verdura cotta o pure'	
Pane Frutta fresca/Frutta fresca di stagione	Pane Frutta fresca di stagione	
Merenda:	Merenda:	Merenda:
Yogurt e cereali o grissini		
Mercoledì		
Riso/Pasta con legumi e pomodoro	Zuppa di cereali e legumi	Pasta alle erbe e frutta secca oleosa
Crocchette di verdura/di patata o di ricotta al forno o bocconcini alle zucchine		(tritata finemente)
Verdura cruda di stagione		Pinzimonio estivo
Pane Frutta fresca di stagione		
Merenda:	Merenda:	Merenda:
Macedonia/Frutta fresca mista	Frullato di frutta fresca	
Giovedì		
Pastina in brodo	Risotto alle verdure	Pasta olio e parmigiano
Spezzatino suino/tacchino o coniglio con patate	Coscia di pollo alla cacciatora con patate/piselli	Fuso di pollo al forno
Verdura cruda di stagione		Verdura cruda di stagione mista
Pane Frutta fresca di stagione		
Merenda:	Merenda:	Merenda:
Focaccia		
Venerdì		
Pasta olio e parmigiano		Pasta alla pizzaiola/con zucchine
Pesce con salsa verde	Bocconcini di pesce misto al forno	Insalata di pesce
Pinzimonio o patate o piselli		Verdure crude e patate
Pane Frutta fresca di stagione		
Merenda:	Merenda:	Merenda:
Latte con zuccherini/gelato		

N.B Per i bimbi dai 12 ai 24 mesi: quando nel menu' è prevista la pizza margherita/crostone sostituire con parmigiano e ricotta con pane; quando nel menu' è prevista la verdura cruda, deve essere proposta anche una tipologia di verdura cotta

MENU' NIDO D'INFANZIA II° settimana

MENU' DI BASE	ALTERNATIVO	ESTIVO
Lunedì		
Passatelli/Cappelletti in brodo	Stracciatella in brodo vegetale	Pasta con pomodoro e olive
Bocconcini pollo (1/2 porz.)		Fettina/scaloppina di pollo
Contorno tricolore		
Pane Frutta fresca di stagione		
Merenda: Frullato di frutta/frutta fresca con cornetto pane	Merenda: Yoghurt e frutta fresca di stagione	Merenda:
Martedì		
Pasta al pesto/o alla ricotta	Pasta rosè/con ricotta	Pasta con ricotta e spinaci
Pesce/Calamari e gamberetti al forno	Coda di rospo con pomodorini	
Verdura cruda mista di stagione		
Pane Frutta fresca di stagione		
Merenda: Torta di mele con karkadè	Merenda: Torta di pere e karkadè	Merenda:
Mercoledì		
Antipasto:pinzimonio di verdure crude	Pass. fagioli o verdure con pastina	Pasta e legumi (asciutta)
Maccheroni pasticciati con legumi	Formaggio fresco molle con piadina/focaccia	Formaggio fresco molle
Patate al forno	Verdura cruda	
Pane Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Pane Frutta fresca di stagione
Merenda: Panino con marmellata	Merenda: Fette biscottate con marmellata	Merenda:
Giovedì		
Risotto alla zucca/zucchine	Vellutata/passato di verdura con crostini/pastina	Risotto con verdura di stagione
Fettina di suino al forno	Svizzera di carne	
Verdura cruda/cotta		Pinzimonio estivo
Pane Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	
Merenda: Latte con biscotti/gelato	Merenda:	Merenda:
Venerdì		
Pasta al pomodoro	Pasta alla pizzaiola	Pasta al pomodoro fresco e basilico
Pesce al forno con verdure filanger/olive		
Insalata	Insalata mista con legumi	
Pane Frutta fresca di stagione		
Merenda: Pizza al pomodoro	Merenda: Panino al latte con spremuta/succo	Merenda:

N.B Per i bimbi dai 12 ai 24 mesi: quando nel menu' è prevista la verdura cruda deve essere proposta anche una tipologia di verdura cotta

MENU' NIDO D'INFANZIA III° settimana

MENU' DI BASE	ALTERNATIVO	ESTIVO
Lunedì		
Pasta al pomodoro	Spaghetti aglio e olio	Pasta con capperi e limone/olio
Cotoletta di carne al forno	Arista al forno/al latte	Prosciutto crudo/cotto e melone
Verdura cruda di stagione		Verdura cruda mista di stagione
Pane Frutta fresca di stagione		
Merenda:	Merenda:	Merenda:
Pane e olio	Focaccia	
Martedì		
Passato di ceci con pastina	Passato di verdura con pastina/orzo perlato	
Pizza Margherita/ crescione pomodoro	Crescione ai formaggi/panzerotti	
Insalata		
Frutta fresca di stagione		
Merenda:	Merenda:	Merenda:
Frutta fresca/mousse con grissini		
Mercoledì		
Antipasto: verdure crude in pinzimonio	Pasta pomodoro e piselli	Antipasto: verdure crude in pinzimonio
Ravioli burro e salvia/al ragù vegetale	Frittata di verdure/rotolo al forno	Rigatoni pastic..con formaggi misti
Verdure di stagione gratinate	Carote filanger/pinzimonio	Verdure di stagione gratinate
Pane Frutta fresca/Frutta fresca di stagione	Pane Frutta fresca di stagione	
Merenda:	Merenda:	Merenda:
Ciambella con karkadè		
Giovedì		
Risotto alla parmigiana	Risotto allo zafferano	
Seppia/seppioline pomodoro e piselli	Pesce pomodoro e olive/zuppa di pesce	Insalata di pesce con patate
Verdura cruda mista di stagione		Verdura cruda di stagione
Pane Frutta di stagione		
Merenda:	Merenda:	Merenda:
Latte con muesli/ cereali		Gelato
Venerdì		
Pastina in brodo di carne	Pastina in brodo vegetale (verdure fresche)	Pasta all'ortolana
Polpettone/polpettine di tacchino e bieta	Fettina di tacchino al forno/alla pizzaiola	Bocconcini di pollo alle erbe aromatiche/pomodoro fresco
Purè o patate	Purea di patata e zucca	Pinzimonio estivo
Pane Frutta fresca di stagione		
Merenda:	Merenda:	Merenda:
Yogurt e biscotti ½ porzione		

N.B Per i bimbi dai 12 ai 24 mesi: quando nel menu' è prevista la pizza margherita sostituire con formaggio fresco e panino al latte; quando nel menu' è prevista la verdura cruda deve essere proposta anche una tipologia di verdura cotta

MENU' NIDO D'INFANZIA IV° settimana

MENU' DI BASE	ALTERNATIVO	ESTIVO
Lunedì		
Pasta all'ortolana	Pasta al pomodoro	Pasta al pomodoro e basilico
Calamari e gamberetti o pesce al forno	Crocchette di pesce	
Pinimonio invernale	Insalata mista e mais	
Pane Frutta fresca di stagione		
Merenda:	Merenda:	Merenda:
Torta di ricotta /Zuccherini e karkade'	Torta di limone e karkade'	
Martedì		
Risotto allo zafferano	Pasta al sugo di fagioli/lenticchie	
Polpettine di legumi/polpettone di ceci	Crocchette di verdura	Bocconcini alle zucchine
Verdura cruda	Pinimonio	
Pane Frutta fresca di stagione		
Merenda:	Merenda:	Merenda:
Yoghurt e cereali		
Mercoledì		
Pastina in brodo vegetale	Polenta o pasta al ragu'	Pasta fredda con pomodorini e olive/verdure
Fusello o Petto di pollo al forno/piastra	Coscia di pollo/spezziatino alla cacc./Frittatina o formaggio	
Patate arrosto	Carote filanger	Verdura gratinata/ Pinimonio
Pane Frutta fresca di stagione		
Merenda:	Merenda:	Merenda:
Latte e biscotti /Gelato biscotto	Latte e cornflakes	Gelato biscotto
Giovedì		
Pasta al pomodoro	Passato di verdura con orzo o pastina	Pasta al ragu' vegetale
Formaggio fresco molle	Formaggio fresco molle con focaccia/piadina	
Verdura cruda di stagione		
Pane Frutta Fresca di stagione	Pane Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione
Merenda:	Merenda:	Merenda:
Frutta fresca / mousse con crackers		
Venerdì		
Antipasto:verdure crude in pinimonio	Pasta olio e parmigiano	Pasta con salsa di pinoli/pesto
Pasta o Cappelletti al ragu' di carne	Svizzeria di carne o straccetti	
Verdura gratinata/patate al forno	Insalata e semi di sesamo o pure'	
Frutta Macedonia di frutta fresca/Frutta fresca di stagione	Pane Frutta fresca di stagione	
Merenda:	Merenda:	Merenda:
Pizza al pomodoro	Panino al latte con spremuta o succo	

N.B Per i bimbi dai 12 ai 24 mesi: quando nel menu' è prevista la verdura cruda deve essere proposta anche una tipologia di verdura cotta

MENU' NIDO D'INFANZIA V° settimana

MENU' DI BASE	ALTERNATIVO	ESTIVO
Lunedì		
Pasta/Riso pomodoro e piselli	Crema piselli o altra verd.di stagione	
Hamburger di verdura e formaggio *con panino al latte/Crocchette di formaggi		
Verdura cruda di stagione		
Frutta fresca di stagione	Pane e frutta fresca di stagione	
Merenda: Focaccia con olive/rosmarino	Merenda:	Merenda:
Martedì		
Gnocchi di patata o pasta al pomodoro	Spaghetti alla pizzaiola	Pasta con pomodoro fresco e basilico
Affettato		Prosciutto crudo/cotto e melone
Insalata mista con noci/pinoli (tritati fine)	Insalata mista con mandorle (tritate finemente)	Pinzimonio estivo
Pane Frutta fresca di stagione		Pane
Merenda:	Merenda:	Merenda:
Ciambella e karkade'	Torta marmora. e karkade'	
Mercoledì		
Passato di verdura con pastina /farro	Minestrone di verdura con manfettini	
Pizza Margherita		
Pinzimonio invernale		Insalata mista
Frutta fresca di stagione		
Merenda:	Merenda:	Merenda:
Frutta fresca con pane	Macedonia di frutta fresca di stagione	
Giovedì		
Antipasto: verdure crude in pinzimonio	Pasta all'uovo al ragù vegetale	
pasta all'uovo al ragu' di carne	Bocc.oncini di tacchino/coniglio con pomodoro/erbe aromatiche.	
Patate al forno	Patate e carote o fagiolini	
Pane Frutta fresca di stagione		
Merenda:	Merenda:	Merenda:
Latte e biscotti		
Venerdì		
Pasta all'olio e parmigiano	Pasta alle erbe aromatiche	
Cotoletta di pesce al forno (platessa o merluzzo o halibut)	Crocchette di pesce	
Verdura cruda o cotta di stagione mista	Verdura cruda mista di stagione	
Pane Frutta fresca di stagione		
Merenda: Yoghurt con cornflakes	Merenda:	Merenda:

* 1/2 porzione di formaggio

N.B Per i bimbi dai 12 ai 24 mesi: quando nel menu' è prevista la pizza margherita

sostituire con formaggio fresco e panino al latte; quando nel menu' è prevista la verdura cruda deve essere proposta anche una tipologia di verdura cotta

MENU' NIDO D'INFANZIA VI° settimana		
MENU' DI BASE	ALTERNATIVO	ESTIVO
Lunedì		
Pasta al pomodoro	Passato di verdura con farro/orzo/miglio	Pasta all'olio e parmigiano
Formaggio o bis di formaggi		Caprese
Verdura cruda di stagione		
Pane Frutta fresca di stagione		
Merenda:	Merenda:	Merenda:
Torta alle carote e karkade'	Torta allo yoghurt e karakade'	
Martedì		
Pasta olio e parmigiano	Pasta alle erbe o con frutta secca oleosa	Pasta alle erbe
Halibuth in crosta di cereali	Pesce al forno con patate filanger	
Verdura cruda di stagione mista	Pinzimonio invernale	Pinzimonio estivo
Merenda:	Merenda:	Merenda:
Yoghurt e grissini	Frutta o mousse frutta e pane	Frutta e pane
Mercoledì		
Risotto con zucca gialla	Risotto con altra verdura di stagione	Risotto con zucchine
Straccetti di pollo o pollo al limone	Petto di tacchino al forno /alla piastra	Petto di pollo al forno/alla piastra
Verdura cotta o gratinata		Verdura di stagione gratinata
Pane Frutta fresca di stagione		
Merenda:	Merenda:	Merenda:
Spremuta/succo frutta e crackers		
Giovedì		
Antipasto: verdure crude in pinzimonio	Pasta al pomodoro/sogliola e zucchine o patate	Pasta con pomodorini/pom. e basil.
Pasta o riso con ragu' di pesce o lasagne pasticc. con ragu' di pesce	Coda di rospo o Gamberi al forno	Insalata di seppia con patate e verdure/spiedini di pesce
Patate al forno	Verdura cruda di stagione	Pinzimonio estivo
Pane Macedonia di frutta fresca/Frutta fresca di stagione	Pane Frutta fresca di stagione	
Merenda:	Merenda:	Merenda:
Latte con biscotti/gelato		
Venerdì		
Passato di fagioli/ceci con pastina		Pass.verdura o brodo con pastina
Sformato verdura o frittatina al forno		Torta salata con ricotta e spinaci
Verdura cruda		Insalata
Pane Frutta fresca di stagione		
Merenda:	Merenda:	Merenda:
Pizzetta al pomodoro	Panino al latte e mousse frutta	

N.B Per i bimbi dai 12 ai 24 mesi: quando nel menu' è prevista la verdura cruda deve essere proposta anche una tipologia di verdura cotta

NIDO D'INFANZIA

MENU'per BAMBINI DAI 3 AI 12 MESI

DAL 3° MESE	Due pasti di latte in polvere in uso a domicilio <u>secondo prescrizione del pediatra di libera scelta</u>	
4° MESE	Due pasti di latte in polvere in uso a domicilio <u>secondo prescrizione del pediatra di libera scelta</u>	
5° MESE:		
<u>Pranzo:</u>	<u>Brodo vegetale colato senza sale,</u> preparato con carota, patata, zucchina, bieta.	
	Brodo vegetale:	cc.200
	Carota, patata, bieta, zucchina	Gr. 100/120
<u>Alternare:</u>	Crema di riso, mais, tapioca	Gr. 20
	Liofilizzato di agnello, coniglio, tacchino, vitello, pollo	
	Iniziare con	Gr. 5
	Fino a	Gr. 10
	parmigiano	Gr. 5
	Olio extravergine oliva	Gr.5
<u>Eventualmente:</u>	Mela grattugiata	Gr.50(60)
<u>Merenda:</u>	Latte in polvere in uso a domicilio <u>secondo prescrizione del pediatra di libera scelta</u>	

DAL 6° MESE		
Inserimenti	Glutine- omogenizzato di carne	
<u>Pranzo:</u>	<u>Brodo vegetale colato senza sale</u> , simile al precedente aggiungendo 2-3 cucchiaini di verdure passate.	
	Brodo vegetale:	cc.220
	Carota, patata, bieta, zucchina	Gr. 50 (60)
<u>Alternare:</u>	Crema di riso, mais, tapioca	Gr. 22
	Semolino di grano	
	Creme multicereali	
	Omogenizzato di pollo-vitello	1 vasetto
	Omogenizzato di tacchino o manzo	(80)
	parmigiano	Gr.5
	Olio extravergine di oliva	Gr.5
<u>Eventualmente:</u>	Mela grattugiata	Gr.50(60)
<u>Merenda:</u>	Latte in polvere in uso a domicilio <u>secondo prescrizione del pediatra di libera scelta</u>	
<u>Da alternare con:</u>	Frullato di Mela, banana	Gr.100(120)
	Latte in polvere in uso a domicilio <u>secondo prescrizione del pediatra di libera scelta</u>	
	Biscotto secco	n.1

NIDO D'INFANZIA

MENU'per BAMBINI DAI 3 AI 12 MESI

DAL 7° MESE Inserimenti:	Formaggino ipolipidico- liofilizzato di pesce-carne fresca- yoghurt.	
4 giorni		
<u>Pranzo:</u>	<u>Brodo vegetale</u>	cc.250
	<u>Verdure</u>	Gr.50(60)
	<u>Minestrina primi mesi</u>	Gr. 25
	parmigiano	Gr.5
	Olio extravergine di oliva	Gr.5
Seguito da: (1 volta sett.)	Formaggino ipolipidico	1 vasetto
Oppure: (2 volte sett.)	Liofilizzato di pesce	Gr.10
Oppure: (1 volta sett.)	Carne di pollo, tacchino, vitellone, cotta a vapore e frullata	Gr.40 (50)
1 giorno		
<u>Pranzo :</u>	Brodo vegetale	cc.250
	carota	Gr.10 (20)
	patata	Gr.20(25)
	Pastina primi mesi	Gr.25
	parmigiano	Gr.5
	Carne cotta a vapore	Gr.40(50)
	Purea di patate o carote:	
	Patate e/o carote	Gr.50(60)
	Olio extravergine di oliva	Gr.5
Eventualmente:	Frutta grattugiata o frullata	Gr.50(60)
<u>Merenda:</u>		
Alternare:	-Yoghurt bianco	Gr.125
	-Mela, pera o banana schiacciata	Gr.40(50)
	e biscotti secchi	n.2
	-Frullato di frutta	
	(secondo le grammature del mese precedente)	
	-Latte in uso a domicilio secondo prescrizione del Pediatra di	

	libera scelta con n.2 biscotti secchi	
NIDO D'INFANZIA MENU'per BAMBINI DAI 3 AI 12 MESI		
DAL 8° MESE al 10° MESE: Inserimenti:	Pastina di semola- pesce- formaggi freschi-yoghurt alla frutta	
4 giorni		
<u>Pranzo:</u>	<u>Brodo vegetale</u>	cc.250
	<u>Verdure</u>	Gr.50(60)
	<u>Pastina di semola</u>	Gr. 30
	parmigiano	Gr.5
	olio extravergine di oliva	Gr.5
Seguito da: (1 volta sett.)	Formaggio	Gr.40
	(casatella, stracchino, ricotta di mucca)	
	Purea di verdure	Gr.50(60)
	olio extravergine di oliva	Gr.5
Oppure: (2 volte sett.)	Filetti di sogliola/merluzzo	Gr.50
	Purea di verdura (come sopra)	
Oppure: (1 volta sett.)	Carne di pollo, tacchino, vitellone, cotta a vapore o al forno	Gr.40(50)
	Purea di verdure (come sopra)	
1 giorno		
<u>Pranzo :</u>	Brodo di carne (verso il 10° mese)	cc.250
	carota	Gr.10(12)
	patata	Gr.20(25)
	pastina di semola	Gr.25
	parmigiano	Gr.5
	Carne di pollo o vitellone	Gr.40(50)
	Purea di verdure (come sopra)	
Eventualmente:	Frutta	Gr.80(100)
<u>Merenda:</u>	Alternare:	
1 volta sett.	-Yoghurt alla frutta e biscotti	
2 volte sett.	-Frullato di frutta	
2 volte sett.	-Latte in uso a domicilio secondo prescrizione del Pediatra di libera scelta con n.2 biscotti	

	secchi	
NIDO D'INFANZIA	MENU'per BAMBINI DAI 3 AI 12 MESI	
DAL 10° MESE al 12° MESE Inserimenti:	Pappe al pomodoro, legumi passati	
1 giorno		
<u>Pranzo:</u>	<u>Brodo di carne con pastina di semola, carne di pollo o vitellone, purea di verdure</u>	
	<u>(vedi grammature mese precedente)</u>	
2 giorni		
<u>Pranzo :</u>	Pastina semola all'olio e pomodoro:	
	pastina di semola	Gr.40
	olio extravergine di oliva	Gr.5
	pomodori pelati sgocciolati	Gr.10
	carote	Gr.10(12)
	sedano, prezzemolo	Gr.3(3,7)
	parmigiano	Gr.5
oppure:	Pastina all'olio:	
	pastina di semola	Gr.40
	olio extravergine di oliva	Gr.5
	parmigiano	Gr.5
Seguita da:		
<u>1 volta sett.</u>	Formaggio	Gr.40
	(casatella, stracchino, ricotta di mucca)	
	Purea di verdure	
	olio extravergine di oliva	Gr.5
Seguita da:	Pesce (come il mese precedente)	
	Purea di verdure (come il mese precedente)	
2 giorni		
<u>Pranzo:</u>	Brodo vegetale con pastina di semola	
	(vedi grammature mese precedente)	
<u>1 volta sett.</u>	Fagioli secchi	Gr.5

	(In aggiunta al brodo vegetale e passati)	
Seguito da:	Filetto di sogliola o merluzzo	Gr.50
	(cotto a vapore o al forno)	
	succo di limone	Gr. 5(10)
	olio extravergine di oliva	Gr.5
	O con sugo di pomodoro	Gr.5(10)
	prezzemolo	Gr.1(1,2)
	olio extravergine di oliva	Gr.5
<u>1 volta sett.</u>	Verdura cotta	Gr.50(60)
	olio extravergine di oliva	Gr.5
Oppure:	Carne	Gr.40(50)
	(cotta a vapore o al forno)	
	Pure' di patate:	
	patate	Gr.50(60)
	latte	Gr.20
	olio extravergine di oliva	Gr.3
	parmigiano	Gr.3
Oppure:		
1 volta sett.	Pure' di patate e zucca	Tot.gr. 50(80)
eventualmente	frutta	Gr.80(100)
<u>Merenda:</u>		
Alternare:	-Latte in uso a domicilio secondo prescrizione del Pediatra di libera scelta	
	Nel caso di latte vaccino intero (salvo diversa prescrizione medica iniziare diluendo il latte con acqua e aggiungendo zucchero)	cc.250
	Per esempio:latte	cc.125
	acqua	cc.125
	zucchero	Gr.5
	Proseguendo con: latte	cc.170
	acqua	cc.130
	zucchero	Gr.5
<u>2 volte sett.</u>	Biscotti secchi	n.3
<u>1 volta sett.</u>	-Yoghurt alla frutta pane	Gr.200 Gr.20
<u>1 volta sett.</u>	-Frullato di frutta:	

<u>1 volta sett.</u>	frutta latte zucchero biscotti secchi -Frutta fresca o cotta pane	Gr.180(190) Gr. 50 Gr.5 n.2 Gr.100(120) Gr.20
-----------------------------	--	--

Per quanto riguarda l'introduzione di alimenti come latte vaccino, uovo o altri, seguire comunque le prescrizioni del Pediatra di libera scelta.

Dal 12° al 18° mese continuare come il 12° inserendo uno sformato di verdure e uovo in sostituzione di un pesce e polpettine di carne e verdura (come da menu' per bambini dai 18 mesi ai 3 anni).

