



*il Paese dei Balocchi*

CENTRO INFANZIA 0 - 6 ANNI

## INFORMATIVA PER I GENITORI

Il presente menù scolastico è stato elaborato nel rispetto delle Linee Guida in materia di miglioramento della qualità nutrizionale nella ristorazione scolastica della Regione Veneto.

### GLI INGREDIENTI

- PASTA: di semola di grano duro, a volte integrale
- CARNE: esclusivamente italiane e di prima qualità (pollo, tacchino, manzo, vitello)
- PESCE: surgelato in filetti o trance (merluzzo, platessa, nasello)
- PROSCIUTTO COTTO: di coscia suina, è naturale, privo di lattosio e senza polifosfati.
- FORMAGGI: si alternano formaggi freschi (Robiola, Ricotta, Crescenza), media stagionatura (Caciotta, Asiago, Fontina), lunga stagionatura (Parmigiano Reggiano).
- YOGURT: intero alla frutta.
- VERDURA: frequenza giornaliera, opportunamente variata da cruda e cotta, cottura al vapore per salvaguardarne nutrienti, sali minerali e vitamine.
- PATATE: cotte al forno, al vapore o lessate. Il purè viene preparato con patate fresche.
- CONDIMENTI: olio extra vergine di oliva a crudo.
- PANE: fresco di giornata, a volte integrale.
- FRUTTA: fresca di stagione tutti i giorni.
- INSAPORITORI: erbe aromatiche come salvia, rosmarino, basilico, prezzemolo, ...
- SALE: utilizziamo sale iodato sempre in quantità moderata, in coerenza con le linee direttrici della campagna del Ministero della Sanità della Regione Veneto
- ESTRATTI DI BRODO: quando serve utilizziamo dado vegetale liofilizzato privo di glutammato monosodico e grassi vegetali idrogenati.

Nella scelta preferiamo alimenti di origine biologica certificata o a km0.

### LA ROTAZIONE DEI MENU'

I menù ruotano su 4 settimane e tengono conto della stagionalità articolandosi in due tabelle dietetiche: AUTUNNO – INVERNO/ PRIMAVERA – ESTATE. Nella stesura del menù si rispetta una frequenza settimanale e/o mensile nella scelta degli alimenti. Per le porzioni facciamo riferimento alle tabelle grammature tratte dalle “Linee guida in materia di miglioramento della qualità nutrizionale nella ristorazione scolastica” della Regione del Veneto.

## DIETE SPECIALI

Fatto salvo condizioni particolari in cui si richiede una dieta speciale, allergie/ intolleranze alimentari certificata dal medico o motivi di carattere etico/religioso autocertificati dal genitore, è preferibile attenersi al menù della scuola, al fine di educare il bambino a un'alimentazione varia e completa.

## LA COTTURA DEI CIBI

Tutti gli alimenti vengono cucinati al mattino stesso del giorno di consumo. Tra le tipologie di cottura dei cibi, vengono preferiti quelle più semplici e sane come la bollitura, la cottura a vapore o con pentola a pressione. Nessun alimento viene fritto, si preferisce la tostatura in poca acqua o brodo.

## SUGGERIMENTI PER GLI ALTRI PASTI DELLA GIORNATA

Per la prima colazione e la merenda preferite alimenti energetici, facilmente digeribili. In particolare:

- pane, fette biscottate, biscotti secchi, fiocchi di cereali con eventuale aggiunta di piccole quantità di miele o marmellata: forniscono energia di pronto a facile utilizzo;
- yogurt e latte: assicurano un buon apporto di calcio e proteine;
- frutta fresca (anche come frullati) garantisce vitamine, minerali e fibre.

Durante la mattina privilegiare alimenti a ridotto apporto energetico, come la frutta e lo yogurt, che non compromette l'appetito per il pranzo.

A cena: completare con varietà e fantasia il pranzo scolastico, consultando il menù e la tabella sottostante e scegliendo ingredienti diversi da quelli già consumati.

## CONSUMO SETTIMANALE DEGLI ALIMENTI DA DISTRIBUIRE FRA I VARI PASTI E MERENDE

| ALIMENTI            | PORZIONI SETTIMANALI | ALIMENTI              | PORZIONI SETTIMANALI |
|---------------------|----------------------|-----------------------|----------------------|
| Latte               | 7                    | Formaggio             | 2-3                  |
| Yogurt              | 7                    | Salumi                | 1                    |
| Pasta, riso, patate | 10-12                | Verdura cotta e cruda | 2-3 al giorno        |
| Pesce               | 2-3                  | Carne bianca          | 2-3                  |
| Legumi              | 2-4                  | Carne rossa           | 1-2                  |
| Uova                | 1-2                  | Frutta fresca         | 2-3 al giorno        |



*il Paese dei Balocchi*

CENTRO INFANZIA 0 - 6 ANNI



## TABELLA DIETETICA ASILO NIDO: GRAMMATURE O UNITA' INDICATIVE PER PORZIONE\*

| <b>MERENDA MATTINO:</b>            | 6°/9° mese    | 9°/12° mese   | 12°/36° mese  |
|------------------------------------|---------------|---------------|---------------|
| <b>ALIMENTI</b>                    | <b>GRAMMI</b> | <b>GRAMMI</b> | <b>GRAMMI</b> |
| Omogeneizzato o frullato di frutta | 100           | 100           | 100           |
| <br>                               |               |               |               |
| <b>PRANZO:</b>                     | 6°/9° mese    | 9°/12° mese   | 12°/36° mese  |
| <b>ALIMENTI</b>                    | <b>GRAMMI</b> | <b>GRAMMI</b> | <b>GRAMMI</b> |
| Semolino o farine per l'infanzia   | 20            | 25            | 25            |
| Pasta o riso asciutti              |               |               | 30/50         |
| Brodo vegetale                     | 150/200       | 180/200       | 180/200       |
| Passato di verdura                 | 50            | 50            | 50            |
| Parmigiano reggiano grattugiato    | 5             | 5             | 5             |
| Olio extra vergine d'oliva         | 5             | 7             | 10            |
| Liofilizzato di carne              | 10            |               |               |
| Omogeneizzato di carne o pesce     | 80            | 80            | 80/100        |
| Carne fresca frullata o sminuzzata |               | 30/40         | 40/50         |
| Pesce rullato o sminuzzato         |               | 40/50         | 50/60         |
| Carne magra                        |               |               | 40/50         |
| Pesce                              |               |               | 50/60         |
| Prosciutto cotto                   |               | 20            | 30            |
| Formaggio fresco                   |               | 30            | 40            |
| Uova n°                            |               | 1/2 tuorlo    | 1             |
| Verdura cotta o cruda              |               | 60            | 70            |
| Pane                               |               |               | 30            |
| Frutta fresca                      | 100           | 100           | 100           |
| <br>                               |               |               |               |
| <b>MERENDA POMERIGGIO:</b>         | 6°/9° mese    | 9°/12° mese   | 12°/36° mese  |
| <b>ALIMENTI</b>                    | <b>GRAMMI</b> | <b>GRAMMI</b> | <b>GRAMMI</b> |
| Omogeneizzato o frullato di frutta | 100           | 100           | 100           |
| Yogurt alla frutta                 |               | 125           | 125           |

**\*Le grammature sono indicative e potranno subire variazioni in relazione agli abbinamenti dei cibi e alla ricetta proposta al pasto.**



*il Paese dei Balocchi*

CENTRO INFANZIA 0 - 6 ANNI



## TABELLA DIETETICA SCUOLA DELL'INFANZIA: GRAMMATURE O UNITA' INDICATIVE PER PORZIONE\*

### **MERENDA MATTINO**

Frutta fresca di stagione

**GRAMMI**

100

### **PRANZO**

#### **PRIMI PIATTI**

Pasta o riso asciutti

50/60

Pasta o riso in brodo vegetale

30

#### **Condimenti nei primi piatti asciutti**

Olio extra vergine d'oliva

5

Sugo a base di pomodoro

20

Ragù di carne

30

Tonno sgocciolato

20

Sugo a base di verdura

40/50

Zucca gialla

20

Burro

5

Parmigiano reggiano grattugiato

5

#### **SECONDI**

Carne magra

50

Pesce

70

Prosciutto cotto

30

Uova

1 unità

Formaggio fresco a pasta molle

40

Formaggio a pasta dura

20

Legumi secchi/freschi

20/40

Verdura cruda o cotta

40/80

Frutta cruda o cotta

80/150

Pane comune/integrale

40/50

#### **Condimenti per secondi piatti**

Olio extra vergine d'oliva

5

### **MERENDA POMERIGGIO**

Yogurt alla frutta

125

Pane

30

Marmellata

20

Latte/tè

150

**\*Le grammature sono indicative e potranno subire variazioni in relazione agli abbinamenti dei cibi e alla ricetta proposta al pasto.**