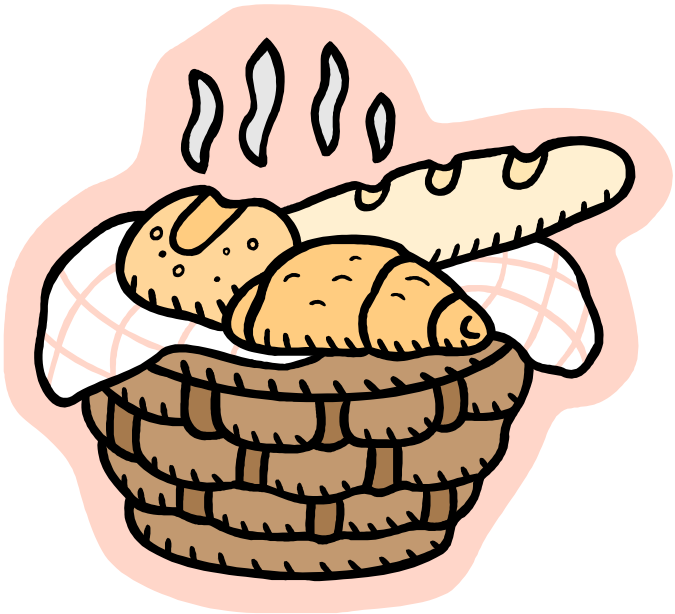
Comune di
Portomaggiore

ALLEGATO 3)AL CAPITOLATO SPECIALE D'APPALTO

DIETETICO NIDO D'INFANZIA COMUNALE "L'OLMO" DI PORTOMAGGIORE



Approvato dal Servizio Salute Infanzia Pediatria di Comunità 25/07/2012

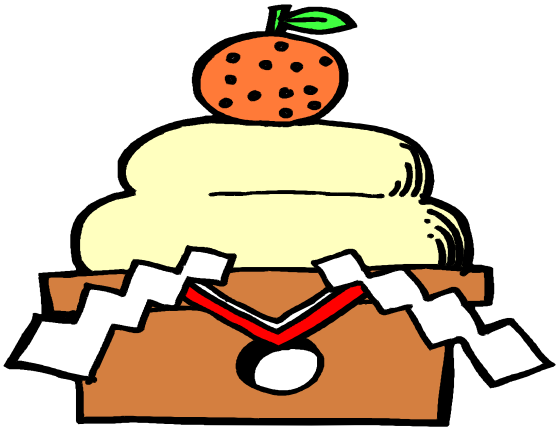
Quantità di alimenti consigliati

	Porzione (grammi)
Colazione	
Latte intero*	150
Zucchero	10
Pane**	20
Merende	
Frutta di stagione (cruda e cotta)	120
Torte o ciambella	25
Crostata di frutta	25
Yoghurt (intero o alla frutta)	125
Latte e biscotti	
Latte intero	60
Caffè d'orzo	a piacere
Biscotti secchi	10
Pane e marmellata	
Pane	20
Marmellata	10
Succo di frutta e fette biscottate	
Succo di frutta	70
Fette biscottate	10
Creme Caramel	60
Pizzetta	30
Frullato di frutta	
Frutta fresca	30
Latte intero	25
Zucchero	10
Macedonia di frutta	
Frutta fresca	70
Zucchero	10
Panino al formaggio	
Pane	20
Formaggio	10
Gelato fiordilatte	30
Pasto	
Pane	30
Pasta asciutta	25
Pasta fresca all'uovo	45
Pasta o riso in brodo	15
Riso	25
Carne	40
Pesce	45
Uova	(n.1)
Formaggi	30

Prosciutto Crudo	25
Verdura cotta	90
Verdura cruda	40
Patate	60
Pomodori	60
Carote	80
Legumi freschi o surgelati	40
Frutta	80

* con o senza l'aggiunta di caffè d'orzo;

** in alternativa si consigliano cornflakes g. 15, biscotti secchi g.15, fette biscottate g. 15.



Menù primavera – estate

dalla prima settimana di Aprile all'ultima settimana di Settembre

Merenda del mattino (tutti i giorni)
Frutta di stagione / Spremuta (o nettare di frutta)
Pane (o biscotti secchi o fette biscottate o crackers)

PRIMA SETTIMANA

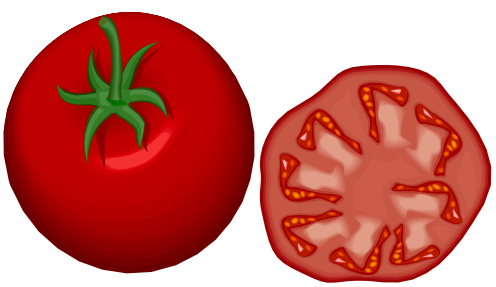
Lunedì
Pasta in salsa di Pomodoro
(pasta, pelati, parmigiano)
Platessa impanata al forno
Carote
Pane – Frutta
Merenda: latte e biscotti

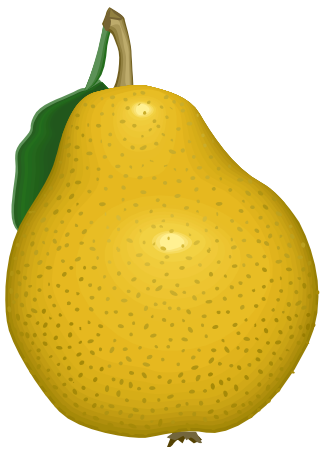
Martedì
Pasta con zucchine
(pasta, zucchine, parmigiano)
Bis di formaggi
Insalata
Pane – Frutta
Merenda: torta

Mercoledì
Pasta al pomodoro
(pasta, pelati, parmigiano)
Soufflè
Pomodori in insalata
Pane – Frutta
Merenda: frutta di stagione / frullato /
spremuta più fette biscottate o crackers

Giovedì
Risotto alla Parmigiana
(riso, parmigiano, olio extravergine)
Arrosto di maiale
Zucchine e patate
Pane - Frutta
Merenda: yogurt

Venerdì
Minestrone di verdure
(pasta, verdure varie, legumi, patate, parmigiano)
Tacchino al forno
Insalata
Pane – Frutta
Merenda: pane e confettura





SECONDA SETTIMANA

Lunedì
Risotto primavera
(riso, pomodori, fagiolini, zucchine, carote, parmigiano)
Insalata caprese
(mozzarella, pomodori)
Pane – Frutta
Merenda: torta

Martedì
Pasta al sugo di pomodoro
(pasta, pelati, parmigiano)
Prosciutto crudo o cotto
Carote
Pane – Frutta
Merenda: pizzette

Mercoledì
Pasta con zucchine
(pasta, zucchine, parmigiano)
Pesce gratinato al forno
(nasello o platessa , pangrattato)
Patate
Pane – Frutta
Merenda: yogurt

Giovedì
Minestrone d'estate
(pasta, verdure varie, legumi, patate, parmigiano)
Scaloppine di tacchino
(carne, farina, limone)
Insalata
Pane - Frutta
Merenda: latte e biscotti

Venerdì
Pizza margherita
Insalata mista
Pane - Frutta
Merenda: frutta di stagione / frullato

TERZA SETTIMANA

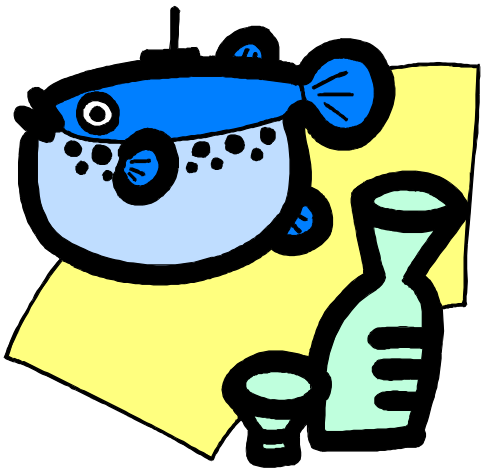
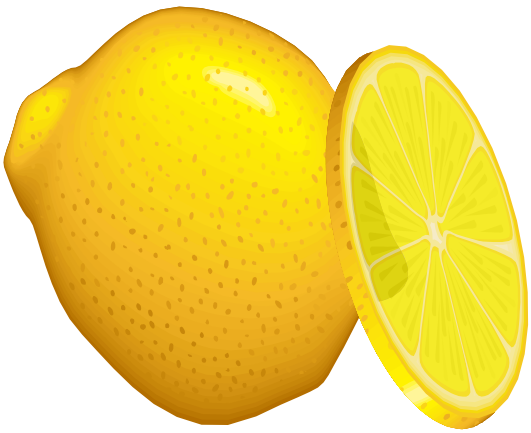
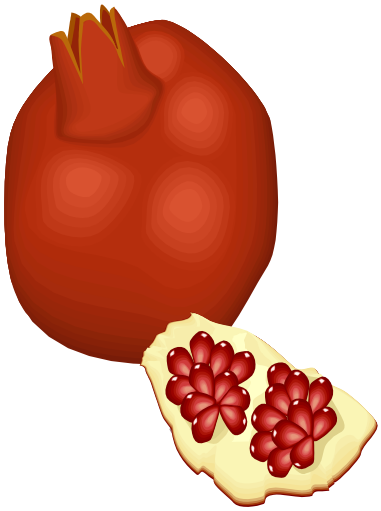
Lunedì
Pasta al tonno
(pasta, tonno al naturale, pelati)
Bis di formaggi
Insalatone
Pane – Frutta
Merenda: torta

Martedì
Minestra di fagioli
(pasta, fagioli, patate, pelati, parmigiano)
Frittata al forno
Zucchine, carote
Pane – Frutta
Merenda: pane e confettura

Mercoledì
Pasta con ricotta e basilico
(pasta, ricotta, parmigiano, basilico)
Cotoletta di pesce
(platessa, pangrattato, uovo)
Pomodori
Pane – Frutta
Merenda: frutta di stagione e fette biscottate

Giovedì
Pasta con pomodorini freschi
(pasta, pomodorini freschi, parmigiano)
Coscia di pollo al forno
Spinaci
Pane - Frutta
Merenda: yogurt

Venerdì
Pasta con piselli / Risotto
(pasta/riso, piselli, pelati, parmigiano)
Manzo alla pizzaiola
(carne, pelati)
Patate
Pane - Frutta
Merenda: frutta di stagione

QUARTA SETTIMANA

Lunedì
Risotto con radicchio rosso
(riso, radicchio, parmigiano)
Bis di formaggi
Pomodori in insalata
Pane – Frutta
Merenda: pizzetta

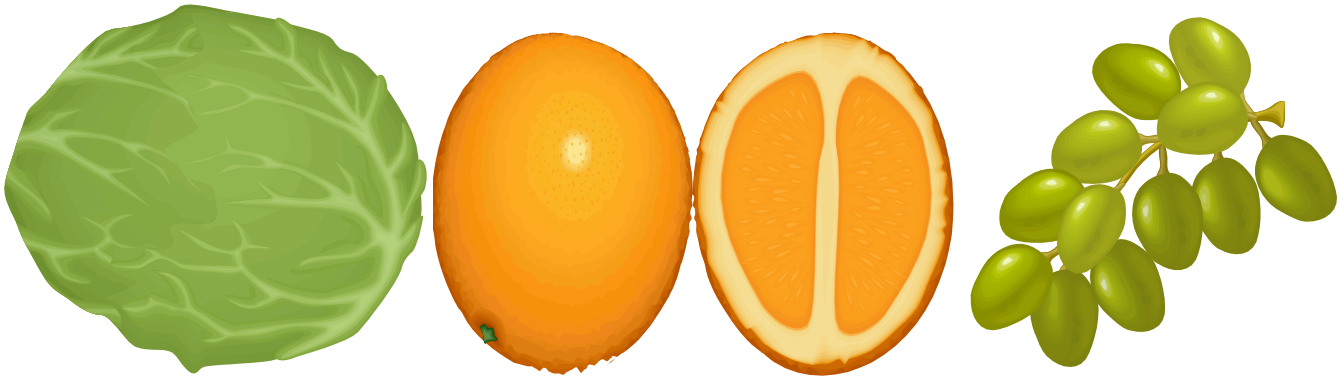
Martedì
Pizza margherita
Prosciutto crudo o cotto
Verdure al forno
Pane – Frutta
Merenda: frutta di stagione / frullato

Mercoledì
Minestra dell'ortolano
(pasta, verdure varie, legumi secchi, patate, parmigiano)
Tacchino al forno
Insalata
Pane – Frutta
Merenda: torta

Giovedì
Pasta al ragù di verdure
(pasta, pomodori freschi, fagiolini, zucchine, carote, parmigiano)
Pesce gratinato al forno
(nasello o platessa, pangrattato)
Patate
Pane – frutta
Merenda: yogurt

Venerdì
Pasta olio e basilico
(pasta, olio extravergine, basilico, parmigiano)
Arrosto di manzo
Carote
Pane - Frutta
Merenda: latte e biscotti

* I formaggi somministrati durante i pasti saranno di due tipi a scelta tra i seguenti:
-caciotta -parmigiano -ricotta -mozzarella -casatella -emmenthal



Menù autunno – inverno

dalla prima settimana di Ottobre all'ultima settimana di Marzo

Merenda del mattino *(tutti i giorni)*
Frutta di stagione / Spremuta (o nettare di frutta)
Pane (o biscotti secchi o fette biscottate o crackers)

PRIMA SETTIMANA

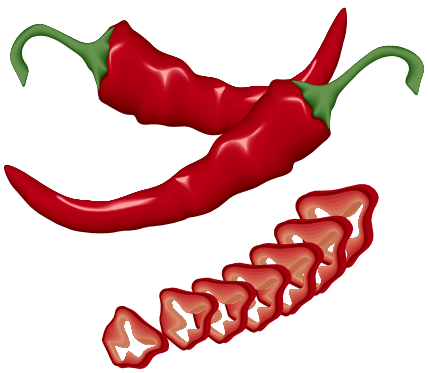
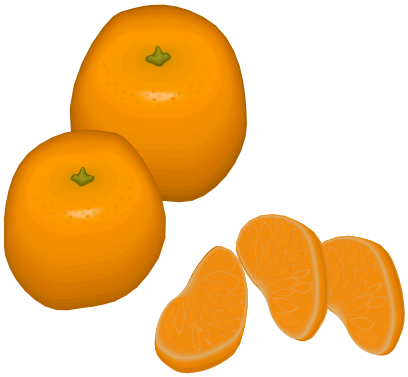
Lunedì
Zuppa di fagioli
(pasta, fagioli, patate, pelati, parmigiano)
Bis di formaggi
Finocchi
Pane – Frutta
Merenda: torta

Martedì
Minestrone di verdure
(pasta, verdure varie, legumi, patate, parmigiano)
Prosciutto crudo o cotto
Patate
Pane – Frutta
Merenda: pizzetta

Mercoledì
Pasta al tonno
(pasta, tonno al naturale, pelati)
Pesce gratinato al forno
(nasello o platessa)
Carote
Pane – Frutta
Merenda: latte e biscotti

Giovedì
Risotto con la zucca
(riso, zucca, parmigiano)
Scaloppine di tacchino
Insalata mista
Pane - Frutta
Merenda: yogurt

Venerdì
Pasta olio e grana
(pasta, olio, grana)
Bistecca alla pizzaiola
(carne di manzo, pelati)
Cappuccio
Pane - Frutta
Merenda: frutta di stagione / frullato / spremuta più fette biscottate o crackers

SECONDA SETTIMANA

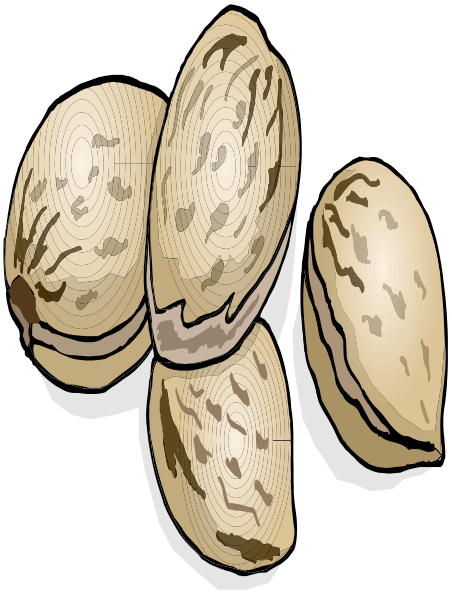
Lunedì
Pasta piselli e prosciutto
(pasta, piselli, prosciutto, parmigiano)
Bis di formaggi
Carote
Pane – Frutta
Merenda: torta

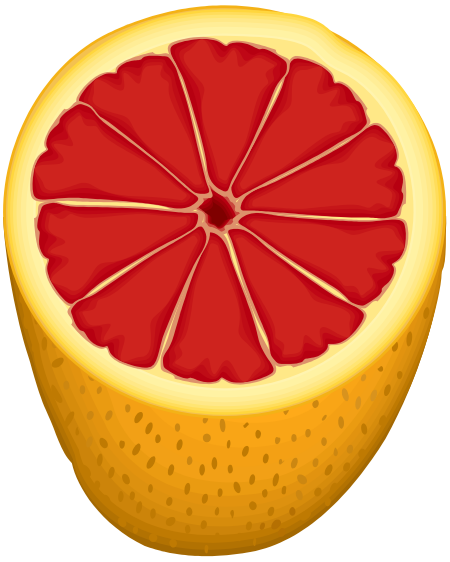
Martedì
Zuppa di legumi
(pasta, lenticchie e fagioli, pelati, patate, parmigiano)
Frittata saporita al forno / Soufflè
(uovo, parmigiano, latte)
Insalata
Pane – Frutta
Merenda: frutta di stagione

Mercoledì
Riso al parmigiano
(riso, parmigiano, olio extravergine)
Pesce gratinato al forno
(nasello o platessa)
Patate
Pane – Frutta
Merenda: yogurt

Giovedì
Pasta al pomodoro
(pasta, pelati, parmigiano)
Coscia di pollo al forno
Purè di patate
Pane – Frutta
Merenda: pane e confettura

Venerdì
Minestra di patate
(pasta, patate, parmigiano)
Arrosto di maiale
Bieta
Pane – Frutta
Merenda: latte e biscotti





TERZA SETTIMANA

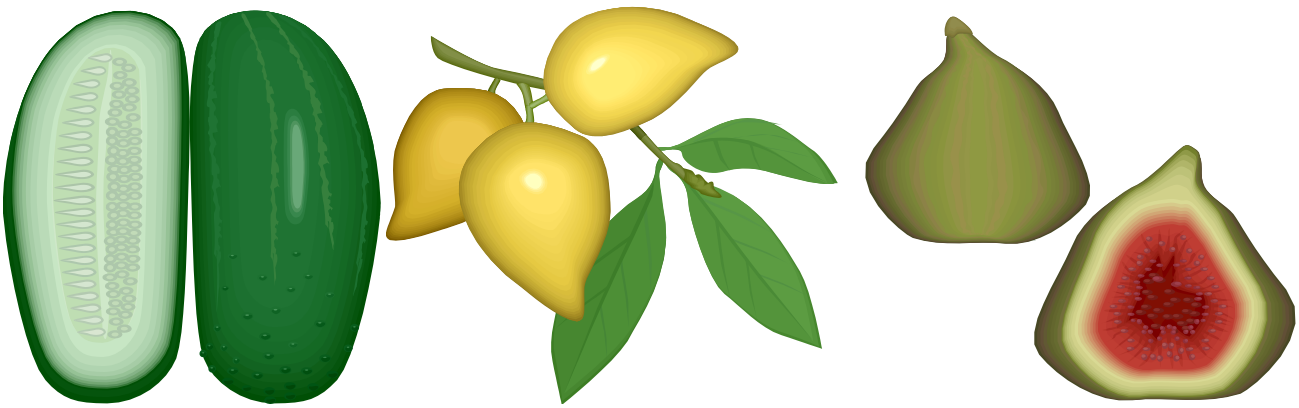
Lunedì
Pasta al tonno
(pasta, tonno al naturale, pelati)
Bis di formaggi
Insalata
Pane – Frutta
Merenda: pizzetta

Martedì
Pasta e ceci
(pasta, ceci, patate, pelati, parmigiano)
Soufflè
(uova, parmigiano, latte)
Carote
Pane – Frutta
Merenda: yogurt

Mercoledì
Gnocchetti sardi al pomodoro / Pasta olio e grana
(pasta, pelati, parmigiano / pasta olio e grana)
Pesce gratinato al forno
(nasello o platessa)
Insalata mista
Pane – Frutta
Merenda: frullato con fette biscottate o crackers

Giovedì
Risotto alle zucchine
(riso, zucchine, parmigiano)
Spezzatino con patate
(carne di manzo, patate, pelati)
Pane – Frutta
Merenda: latte e biscotti

Venerdì
Pizza margherita
Cavolfiore
Pane – Frutta
Merenda: frutta di stagione



QUARTA SETTIMANA

Lunedì
Risotto con piselli
(riso, piselli, pelati, parmigiano)
Scaloppina di maiale
(carne, farina, limone)
Insalata mista
Pane – Frutta
Merenda: torta

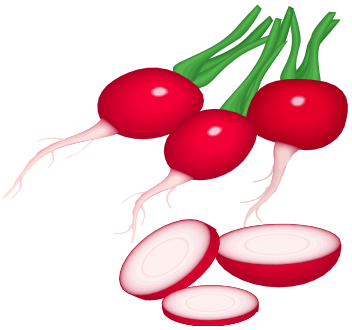
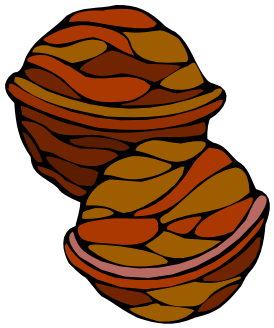
Martedì
Zuppa di legumi
(pasta, lenticchie e fagioli secchi, patate, pelati, parmigiano)
Flan di zucchine
(uovo, zucchine, latte, farina, parmigiano pangrattato)
Pane – Frutta
Merenda: pane e confettura

Mercoledì
Pasta al ragù di verdure
(pasta, pomodori, fagiolini, carote, zucchine, parmigiano)
Cotoletta di pesce
(platessa o nasello, pangrattato e uovo)
Radicchio
Pane – Frutta
Merenda: latte e biscotti

Giovedì
Pizza margherita
Zucchine - Carote
Pane – Frutta
Merenda: frutta di stagione

Venerdì
Minestra d'orzo / Minestrina in brodo di carne
(orzo, verdure varie, patate, parmigiano)
Tacchino al forno
Fagiolini
Pane – Frutta
Merenda: yogurt

* I formaggi somministrati durante i pasti saranno di due tipi a scelta tra i seguenti:
-caciotta -parmigiano -ricotta -mozzarella -casatella -emmenthal

Menù lattante

Nel 1° anno di vita

Grammature medie pro capite raccomandate dei principali alimenti, a crudo ed al netto degli scarti

DAL 3° AL 4° MESE DI VITA

Tutti i giorni

Dieta lattea: Latte Materno/
Latte Adattato (consigliato dal PLS)
- **in polvere** (ricostruito secondo le indicazioni) *
- **liquido***

**le quantità sono indicate dalla famiglia*

A 5 MESI

Tutti i giorni

Brodo vegetale: filtrato di patate, carote, zucchine, erbette *(gr 200)*
+ crema di riso o di mais o di tapioca o di multicereali o semolino*(gr 20)*
+ carne **liofilizzato** *(gr 10)*o **omogeneizzato** *(gr 40)*
(alternare agnello, coniglio, manzo, pollo, tacchino, vitello …)
+ olio extravergine di oliva *(gr 5)*
+ parmigiano *(gr 5)*

Frutta: fresca (banana, mela o pera) *(gr 50)*o **omogeneizzato** *
con o **senza** biscotto granulare senza uovo *

Merenda: latte materno/
latte di proseguimento in **polvere** o **liquido** *
con o **senza** biscotto granulare senza uovo *

A 6 - 7 MESI

Passato di verdura: (patate, carote, zucchine, erbette) *(gr 150-200)*
+ semolino o pastina (formato mini) *(gr 20)*
+ carne **liofilizzato** *(gr 10)*o **omogeneizzato** *(gr 40)*
(alternare agnello, coniglio, manzo, pollo, tacchino, vitello …)
+ olio extravergine di oliva *(gr 5)*
+ parmigiano *(gr 5)*

1 volta/settimana sostituire la carne con il formaggio fresco (ricotta) (gr 20)o **omogeneizzato**

Frutta: fresca (banana, mela o pera) *(gr 50)* o **omogeneizzato*** (anche prugna)
con o **senza** biscotto granulare (senza uovo)

Merenda: latte materno/
latte di proseguimento *(gr 200)*alternato
a yogurt cremoso (naturale o di mela, pera, banana, prugna) *(gr 125)*
a frutta fresca (banana, mela o pera) o **omogeneizzato** * (anche prugna)
con o **senza** biscotto granulare (senza uovo) *

A 8 - 9 MESI

Passato di verdura: (patate, carote, zucchine, erbette, fagioli,, zucca) *(gr 200)*
+ pastina (formato mini) *(gr 20)*
+ carne fresca tritata*(gr 40)*o **omogeneizzato** *(gr 40)*o **liofilizzato** di carne *(gr 10)*
(alternare agnello, coniglio, manzo, pollo, tacchino, vitello …)
+ olio extravergine di oliva *(gr 5)*
+ parmigiano *(gr 5)*
1 volta/settimana sostituire la carne con il formaggio fresco (ricotta, mozzarella, stracchino, casatella, caciotta, robiola) *(gr 25)*o **omogeneizzato**
1 volta/settimana sostituire la carne con il pesce fresco o surgelato *(gr 50)*o **omogeneizzato** (halibut, merluzzo, nasello, platessa, sogliola, orata)
Pane
Frutta: fresca (banana, mela o pera) *(gr 50)*o **omogeneizzato** (anche prugna)
con o **senza** biscotto granulare (senza uovo)

Merenda: latte materno/
latte di proseguimento *(gr 200)* alternato
a yogurt cremoso (naturale o di mela, pera, banana, prugna) *(gr 125)*
a frutta fresca (banana, mela o pera) *(gr 50)*o **omogeneizzato** (anche prugna)
con o **senza** biscotto granulare (senza uovo) *

A 10 - 11 MESI

Lunedì – mercoledì – venerdì

Passato di verdura: (patate, carote, zucchine, erbette, zucca, sedano) *(gr 200)*
+ pastina (formato mini) *(gr 25)*
+ olio extravergine di oliva *(gr 5)*
+ parmigiano *(gr 5-10)*
Carne fresca tritata *(gr 40)*o **omogeneizzato** *(gr 40)*
(alternare agnello, coniglio, manzo, pollo, tacchino, vitello …)
Contorno di verdure cotte: patate, carote, zucchine in purea o schiacciate *(gr 40)*

Pane *(gr 20)*

Frutta: fresca (banana, mela o pera) *(gr 50)*o **omogeneizzato** (anche prugna)
con o **senza** biscotto granulare (senza uovo)
Merenda: latte materno/
latte di proseguimento *(gr 200)* alternato
a yogurt cremoso (naturale o di mela, pera, banana, prugna)
a frutta fresca (banana, mela o pera) o **omogeneizzato** (anche prugna)
+ **con o senza** biscotti (senza uovo)*

Martedì

Passato di legumi: (fagioli, ceci, lenticchie) *(gr 200-250)*
+ pastina (formato mini) *(gr 25)*
+ olio extravergine di oliva *(gr 5)*
+ parmigiano *(gr 5-10)*
Pesce fresco o surgelato: halibut, merluzzo, nasello, platessa, sogliola, orata *(gr 60)*

Contorno di verdure cotte: patate, carote, zucchine in purea o schiacciate *(gr 40)*
Pane
Frutta: fresca (banana, mela o pera) *(gr 50)*o **omogeneizzato** (anche prugna)
con o **senza** biscotto granulare (senza uovo)

Merenda: latte materno/
latte di proseguimento alternato
a yogurt cremoso (naturale o di mela, pera, banana, prugna)
a frutta fresca (banana, mela o pera) *(gr 50)* o **omogeneizzato** (anche prugna)
+ biscotti **senza**/con uovo*

Giovedì

Pastina asciutta*(gr 30):* al pomodoro *(gr 10)* e/o olio extravergine di oliva*(gr 5-10)* + parmigiano*(gr 5-10)*
Formaggio fresco: ricotta, mozzarella, stracchino, casatella, caciotta, robiola *(gr 30)*

Contorno di verdure cotte: patate, carote, zucchine in purea o schiacciate*(gr 40)*

Pane
Frutta: fresca (banana, mela o pera) *(gr 50)* o **omogeneizzato** (anche prugna)
con o **senza** biscotto granulare (senza uovo) *

Merenda: latte materno/
latte di proseguimento alternato
a yogurt cremoso (naturale o di mela, pera, banana, prugna) *(gr 125)*
a frutta fresca (banana, mela o pera) o **omogeneizzato** (anche prugna)
+ biscotti **senza**/con uovo

LEGENDA: le voci in grassetto sono a scelta della famiglia e devono essere comunicate direttamente al Nido.
le quantità sono indicate dalla famiglia

Colazione:

- Latte intero
- Caffè d'orzo
- Zucchero
- Pane

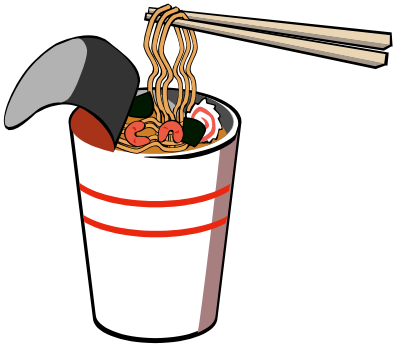
Merende:

- Frutta di stagione
- Succo di frutta
- Frullato di frutta
- Macedonia di frutta
- Torte o ciambella
- Crostata di frutta
- Panino al formaggio
- Yogurt intero o alla frutta
- Pizzetta
- Latte e biscotti
- Pane e marmellata
- Creme caramel
- Gelato fiordilatte

Cena:

Se a pranzo il bambino ha consumato:

- Pasta – Riso
- Carne
- Pesce
- Prosciutto
- Formaggio
- Uova
- Insalata
- Verdura e ortaggi cotti
- Patate



A cena si consigliano i seguenti alimenti:

- riso o pasta di qualsiasi tipo
- pasta di qualsiasi tipo
- formaggio o pesce o prosciutto o uova
- prosciutto o uova o formaggio o carne
- uova o formaggio o carne o pesce
- carne o pesce o prosciutto o uova
- pesce o prosciutto o carne o formaggio
- verdure e ortaggi cotti o patate o legumi
- insalata o patate o legumi
- legumi o insalata o verdure e ortaggi