

COMUNE DI BREMBIO

ASILO NIDO

MENU DA 1 A 3 ANNI – AUTUNNO INVERNO 2020/2021



	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
I SETTIMANA	Pasta con sugo rustico (pomodoro, carote, fagioli) Raspadura / grana in scaglie Verdura cotta Pane comune Frutta fresca	Passato di verdura con orzo/farro Tacchino al latte Patate al forno Pane integrale Frutta fresca	Polenta Brasato / spezzatino di manzo Carote cotte con olio EVO Pane comune Frutta fresca	Pasta al pesto Filetto di pesce in umido Finocchi cotti con olio EVO Pane comune Frutta fresca	Pasta con sugo di carote e cipolle Frittata Fagiolini al vapore con olio EVO Pane comune Frutta fresca
II SETTIMANA	Pasta al pomodoro Primo sale Carote COTTE Pane comune Frutta fresca	Pasta olio e salvia Polpettine di zucca e cannellini Erbette all'olio EVO Pane integrale Frutta fresca	Pasta al pesto Frittata Finocchi cotti con olio EVO Pane comune Frutta fresca	Zuppa toscana con cereali Cotoletta di pollo Patate al forno Pane comune Frutta fresca	Risotto alla milanese Merluzzo dorato Fagiolini al vapore con olio EVO Pane comune Frutta fresca
III SETTIMANA	Antipasto di lenticchie e carote Pizza margherita Pane comune ½ porzione Frutta fresca	Passato di verdure con pastina Petto di pollo al rosmarino Patate al forno / purè di patate Pane integrale Frutta fresca	Riso con ragu' di verdure Polpettine di pesce al forno Fagiolini al vapore con olio EVO Pane comune Frutta fresca	Pasta al pomodoro Lonza con citronette agli agrumi Verdura cotta Pane comune Frutta fresca	Pasta integrale al pesto Crescenza Carote COTTE Pane comune Frutta fresca
IV SETTIMANA	Pasta al ragu' di carne Frittata con spinaci ½ porz. Finocchi cotti con olio EVO Pane comune Frutta fresca	Pasta integrale al pesto rosso Filetto di pesce dorato Erbette all'olio EVO Pane integrale Frutta fresca	Risotto alla zucca Tacchino alla salvia Fagiolini al vapore con olio EVO Pane comune Frutta fresca	Pastina in brodo vegetale Formaggio fresco Verdura fresca di stagione Pane comune Frutta fresca	Pasta agli aromi Tortino di piselli Carote cotte con olio EVO Pane comune Frutta fresca

IL MENU' ENTRERA' IN VIGORE IL 07.01.2021 A PARTIRE DALLA 1ª SETTIMANA

COSA SAPERE



Le grammature utilizzate sono in linea con le Linee Guida dell'ATS di riferimento e si differenziano per fasce di età



Il pane somministrato è sempre a ridotto contenuto di sale, almeno una volta alla settimana viene somministrato pane integrale. Il pane viene servito dopo la somministrazione del primo piatto.



Le proposte di frutta fresca sono settimanalmente calendarizzate, garantendo almeno tre diverse tipologie di frutta nella settimana.



Dove non specificato il formaggio somministrato sarà a rotazione: quartiolo o primosale o crescenza o emmenthal.



Quando nel menù è previsto il buffet di verdure si garantiscono tipologie diverse di verdura da quelle già calendarizzate nella settimana. Nelle prime settimane di menù le verdure previste nei contorni potrebbero subire variazioni al fine di mantenere la stagionalità.



In fase di preparazione e condimento viene utilizzato esclusivamente olio di oliva extravergine



In fase di preparazione e condimento viene utilizzato esclusivamente sale iodato.



Il formato di pasta è sempre adeguato alle richieste della fascia di età in questione.



Ingredienti quali filetti di pesce (platessa, merluzzo) oppure alcune verdure da consumarsi cotte potrebbero essere surgelate all'origine.



Ove prevista la polenta, qualora si rendesse necessario si sostituirà la stessa con riso all'olio Evo

COMUNE DI BREMBIO

ASILO NIDO

MENU 6 MESI – PRIMA PAPPA - Autunno Inverno 2020/2021

LINEE GUIDA ATS MILANO – CITTA' METROPOLITANA – SISTEMA SOCIO SANITARIO REGIONE LOMBARDIA. SCHEMA ESEMPLIFICATIVO

QUESTO MENU' PREVEDE L'INTRODUZIONE DELLA PRIMAPAPPA, OSSIA IL PASSAGGIO DAL LATTE AD ALIMENTI COMPLEMENTARI

Lo schema è indicativo, qualora l'utente non abbia ancora introdotto uno o più alimenti è necessario seguire le indicazioni del pediatra curante/genitore
I piatti vengono conditi esclusivamente con olio extravergine di oliva

SCHEMA SETTIMANALE

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
PRANZO	CREMA DI CEREALI LENTICCHIE DECORTICATE SECHE VERDURE FRUTTA* OLIO EVO	CREMA DI CEREALI CARNE** VERDURE FRUTTA OLIO EVO	CREMA DI CEREALI PESCE** VERDURE FRUTTA OLIO EVO	CREMA DI CEREALI PARMIGIANO REGGIANO/GRANA PADANO VERDURE FRUTTA OLIO EVO	CREMA DI CEREALI UOVO VERDURE FRUTTA OLIO EVO
MERENDA	FRUTTA FRESCA (80 g) / ½ OMOGENEIZZATO DI FRUTTA 40 g	FRUTTA FRESCA (80 g) / ½ OMOGENEIZZATO DI FRUTTA 40 g	FRUTTA FRESCA (80 g) / ½ OMOGENEIZZATO DI FRUTTA 40 g	FRUTTA FRESCA (80 g) / ½ OMOGENEIZZATO DI FRUTTA 40 g	FRUTTA FRESCA (80 g) / ½ OMOGENEIZZATO DI FRUTTA 40 g


- ***FRUTTA: DA SOMMINISTRARE A FINE PASTO OPPURE COME MERENDA DI META' MATTINA O POMERIGGIO**

*CARNE in caso si utilizzi L'omogeneizzato il quantitativo è pari a 40 g, se liofilizzato è pari a 5 g

*PESCE in caso si utilizzi L'omogeneizzato il quantitativo è pari a 40 g, se liofilizzato è pari a 5 g

PREPARAZIONE E GRAMMATURE:

- › La base per la PRIMA PAPPÀ è il brodo vegetale che può essere preparato utilizzando sia verdure fresche (no verdure a foglie verdi come spinaci, bietole, ecc) che omogeneizzato/liofilizzato di verdure. Non aggiungere né sale né dado.

PRIMO PIATTO	<ul style="list-style-type: none">• CREMA DI CEREALI 20 g
SECONDO PIATTO	<ul style="list-style-type: none">• LENTICCHIE DECORTICATE SECCHE 10 g• CARNE FRESCA 15 g• PESCE FRESCO 20 g• PARMIGIANO REGGIANO O GRANA PADANO 10 g / FORMAGGIO FRESCO 20g / RICOTTA 30 g• UOVO 25 g (1/2 uovo)
CONTORNO	<ul style="list-style-type: none">• VERDURE 30 g
FRUTTA	<ul style="list-style-type: none">• FRUTTA FRESCA BEN MATURA (banana schiacciata, pera o mela grattugiata) 80g 
CONDIMENTO	<ul style="list-style-type: none">• OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA 5 g

COMUNE DI BREMBIO

ASILO NIDO

MENU FINO A 12 MESI - Autunno Inverno 2020/2021

DOPO LA PRIMA PAPPÀ SI COMINCIANO A SOMMINISTRARE ALIMENTI A PEZZETTI E NON SOLO CREME, AFFIANCANDO ALLA CARNE E AL PESCE LE VERDURE TAGLIATE A PEZZETTI

LINEE GUIDA ATS MILANO – CITTA' METROPOLITANA – SISTEMA SOCIO SANITARIO REGIONE LOMBARDIA. SCHEMA ESEMPLIFICATIVO

Lo schema è indicativo, qualora l'utente non abbia ancora introdotto uno o più alimenti è necessario seguire le indicazioni del pediatra curante/genitore
I piatti vengono conditi esclusivamente con olio extravergine di oliva

SCHEMA SETTIMANALE

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
PRANZO I^SETT.	PIATTO ASCIUTTO CON CEREALI (RISO) LEGUMI SECCHI* VERDURE FRUTTA OLIO EVO	PIATTO ASCIUTTO CON CEREALI (ORZO) FORMAGGIO FRESCO** VERDURE FRUTTA OLIO EVO	PIATTO IN BRODO CON CEREALI (PASTINA) PESCE VERDURE FRUTTA OLIO EVO	PIATTO ASCIUTTO CON CEREALI (MAIS) CARNE VERDURE FRUTTA OLIO EVO	PIATTO ASCIUTTO CON CEREALI (PASTA DI SEMOLA) UOVO (1/2 UOVO) VERDURE FRUTTA OLIO EVO
PRANZO II^SETT.	PIATTO ASCIUTTO CON CEREALI (FARRO) RICOTTA VERDURA FRUTTA OLIO EVO***	PIATTO IN BRODO CON CEREALI E VERDURE PESCE VERDURA FRUTTA OLIO EVO	PIATTO ASCIUTTO CON CEREALI (MIGLIO) UOVO (1/2 UOVO) VERDURA FRUTTA OLIO EVO	PIATTO ASCIUTTO CON CEREALI (RISO) LEGUMI SECCHI VERDURA FRUTTA OLIO EVO	PIATTO A BASE DI PATATE POLLAME VERDURA FRUTTA OLIO EVO
MERENDA	FRUTTA FRESCA (80 g)	LATTE di PROSEGUIMENTO (100 ml) CON BISCOTTI (25 g)	OMOGENEIZZATO DI FRUTTA (1 VASETTO) + n.2 BISCOTTI	YOGURT (1 VASETTO)	MOUSSE DI FRUTTA (40 g)

*1 LEGUMI SECCHI (30 g) SONO SOSTITUIBILI CON 40 g DI LEGUMI FRESCHI O SURGELATI.

** FORMAGGIO FRESCO (20 g) SOSTITUIBILE CON PARMIGIANO REGGIANO O GRANA PADANO (10 g).

*** OLIO EVO: OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA.

PREPARAZIONE E GRAMMATURE:

- › Le grammature sono da intendersi al crudo e al netto degli scarti.
- › **CONDIMENTI:** si raccomanda di utilizzare esclusivamente olio extra vergine di oliva, sia per l'aggiunta a crudo che per la cottura. Non va utilizzato né dado né sale nella prima infanzia.
- › **PREPARAZIONE E COTTURA:** non è consentita la frittura e le eventuali dorature dovranno essere fatte al forno. Per le verdure, se consumate cotte, è preferibile la cottura a vapore che preserva il loro valore nutrizionale. Nel caso di cottura in acqua dovranno essere controllati sia il tempo di cottura, il più breve tempo possibile, sia il quantitativo di acqua che deve essere limitato. Per pastina o altre preparazioni utilizzare esclusivamente brodi preparati con verdure fresche o surgelate.

PRIMO PIATTO	<ul style="list-style-type: none">• PIATTO ASCIUTTO CON CEREALI (RISO – ORZO – PASTINA – MAIS – PASTA DI SEMOLA – FARRO – MIGLIO) 25 g•
SECONDO PIATTO	<ul style="list-style-type: none">• LEGUMI SECCHI 15 g• CARNE FRESCA 30 g• PESCE FRESCO 30 g• PARMIGIANO REGGIANO O GRANA PADANO 10 g / FORMAGGIO FRESCO 20g / RICOTTA 30 g• UOVO 25 g (1/2 uovo)• POLLAME 30 g
CONTORNO	<ul style="list-style-type: none">• VERDURE 30 g
FRUTTA	<ul style="list-style-type: none">• FRUTTA FRESCA BEN MATURA (banana schiacciata, pera o mela grattugiata) 80g
CONDIMENTO	<ul style="list-style-type: none">• OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA 5 g



COMUNE DI BREMBIO

ASILO NIDO

MENU MERENDE DA 1 A 3 ANNI – AUTUNNO INVERNO 2020/2021

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
I SETTIMANA	Yogurt con miscela di cereali (60 g + 25 g)	Macedonia (40 g)	Crostata con la marmellata/Torta allo yogurt/Torta margherita/ Torta alle carote	Fette di pane con marmellata (25 g + 5 g)/bicchierino ricotta e marmellata (30 g + 5 g)	Yogurt con biscotti (60 g + 25 g)
II SETTIMANA	Macedonia (40 g)	Yogurt con miscela di cereali (60 g + 25 g)	Crostata con la marmellata/Torta allo yogurt/Torta margherita/ Torta alle carote	Yogurt con biscotti (60 g + 25 g)	Fette di pane con marmellata (25 g + 5 g)/bicchierino ricotta e marmellata (30 g + 5 g)
III SETTIMANA	Macedonia (40 g)	Yogurt con biscotti (60 g + 25 g)	Fette di pane con marmellata (25 g + 5 g)/bicchierino ricotta e marmellata (30 g + 5 g)	Yogurt con miscela di cereali (60 g + 25 g)	Crostata con la marmellata/Torta allo yogurt/Torta margherita/ Torta alle carote
IV SETTIMANA	Yogurt con miscela di cereali (60 g + 25 g)	Macedonia (40 g)	Fette di pane con marmellata (25 g + 5 g)/bicchierino ricotta e marmellata (30 g + 5 g)	Yogurt con miscela di cereali (60 g + 25 g)	Crostata con la marmellata/Torta allo yogurt/Torta margherita/ Torta alle carote

La MERENDA POMERIDIANA deve essere variata, dolce o salata, e possibilmente diversa per ogni giorno della settimana. Va evitato lo zucchero aggiunto. Le proposte possono essere:

- Frutta fresca: intera, spremuta, frullata, in macedonia
- Verdura fresca cruda in pinzimonio: carote, finocchi, pomodori ecc.
- Yogurt intero (bianco con aggiunta di fr.fresca o miscela di cereali)
- Latte intero fresco con biscotti secchi
- Fetta di pane con marmellata
- Fetta di pane con ricotta
- Fetta di pane con olio e pomodoro
- Torta (allo yogurt, margherita, alle carote, alle mele, crostata) (SOLO SALTUARIAMENTE)
- E' da evitare il consumo di merendine, succhi di frutta e bevande contenenti zuccheri aggiunti.