



Regione Sicilia

ASP 5 Messina



"Mangiar Sano al Nido"

ASILO NIDO

"Furci Sicuro"

"TABELLE DIETETICHE PER LA RISTORAZIONE SCOLASTICA"

Dipartimento di Prevenzione ASP Messina
Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione (SIAN)
Area di Igiene e Prevenzione Nutrizionale

Messina



Le presenti tabelle dietetiche sono state redatte dal Personale Sanitario dell'Area di Igiene e Prevenzione Nutrizionale del Servizio di Igiene degli Alimenti e della Nutrizione (SIAN) afferente al Dipartimento di Prevenzione dell'ASP di Messina.

Stesura del documento:

Team Dietisti SIAN:

D.ssa Maria Lidia Lo Prinzi

Dr. Antonio Martino Cinnera

D.ssa Mattia Papa

D.ssa Noemi Vacirca

D.ssa Francesca Turiano: Responsabile Area Igiene e Prevenzione Nutrizionale

DESTINATARI DI QUESTO DOCUMENTO

Comuni ed Amministrazioni Scolastiche sia pubbliche che private

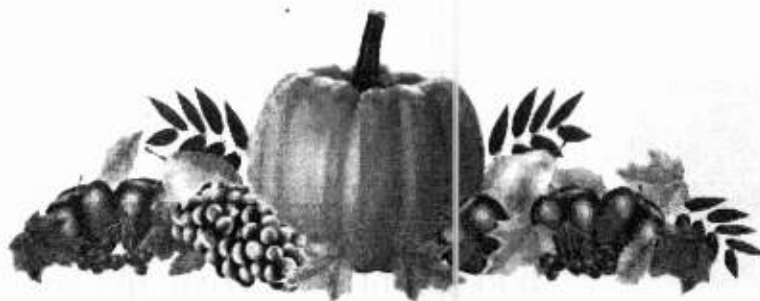
Gestori del servizio di ristorazione scolastica

Commissioni Mensa e tutti gli altri eventuali soggetti coinvolti in tale servizio

Tutti coloro che per lavoro o a vario titolo nutrono interesse per la ristorazione scolastica.

Menù

Autunno – Inverno



BROMATOLOGICO – MEDIA

FASCIA DI ETÀ 1 – 3 ANNI

Kcal 532

Protidi: 14%

Lipidi: 29%

Glucidi: 57%





SPUNTINO DI METÀ MATTINA

✦ Frutta fresca di stagione (arancia, mandarino, mela, pera ...)	g 80
✦ Biscotti secchi	g 20
✦ Biscotti salati tipo crackers	g 20



MERENDA DI METÀ POMERIGGIO

✦ Frutta fresca di stagione (arancia, mandarino, mela, pera..)	g 80
✦ Yogurt intero bianco o alla frutta	g 80
✦ Spremuta di arance ✦ Biscotti secchi	g 80 g 15

**FABBISOGNO IDRICO GIORNALIERO
BAMBINI 1-3 ANNI**

DA 1 litro A 1,2 litri

1° SETTIMANA	1- 3 anni
LUNEDI' ○ Pasta/pastina con passata di pomodoro ○ Straccetti di pollo al pomodoro ○ Spinaci lessi ○ Pane comune ○ Olio EVO ○ Frutta fresca di stagione	○ g 40 ○ g 50 ○ g 40 ○ g 30 ○ g 15 ○ g 80
MARTEDI' ○ Pasta/pastina con lenticchie ○ Insalata di carote grattugiate ○ Pane comune ○ Olio EVO ○ Frutta fresca di stagione	○ g 30 + g 20 ○ g 30 ○ g 30 ○ g 10 ○ g 80
MERCOLEDI' ○ Risotto con zucca ○ Frittata al forno ○ Piselli al vapore ○ Pane comune ○ Olio EVO ○ Frutta fresca di stagione	○ g 40 ○ g 50 ○ g 30 ○ g 30 ○ g 15 ○ g 80
GIOVEDI' ○ Pasta/pastina con patate ○ Pollo gratinato al forno ○ Cavolfiore gratinato al forno ○ Olio EVO ○ Frutta fresca di stagione	○ g 40 + g 30 ○ g 50 ○ g 40 ○ g 15 ○ g 80
VENERDI' ○ Zuppa di cereali e verdure ○ Platessa gratinata al forno ○ Zucca al vapore ○ Pane comune ○ Olio EVO ○ Frutta fresca di stagione	○ g 40 ○ g 50 ○ g 40 ○ g 30 ○ g 15 ○ g 80
SABATO ○ Pasta al forno ○ Bieta lessa ○ Pane comune ○ Olio EVO ○ Frutta fresca di stagione	○ g 80 ○ g 40 ○ g 30 ○ g 10 ○ g 80



2° SETTIMANA	1-3 anni
LUNEDI' ○ Pasta/pastina con ricotta ○ Polpettine di vitello al forno ○ Piselli al vapore ○ Pane comune ○ Olio EVO ○ Frutta fresca di stagione	○ g 40 ○ g 50 ○ g 30 ○ g 30 ○ g 15 ○ g 80
MARTEDI' ○ Vellutata di ceci con pastina ○ Insalata di carote grattugiate ○ Pane comune ○ Olio EVO ○ Frutta fresca di stagione	○ g 20 + g 30 ○ g 30 ○ g 30 ○ g 10 ○ g 80
MERCOLEDI' ○ Riso/pasta con passata di pomodoro ○ Frittata con spinaci al forno ○ Cavolfiore gratinato al forno ○ Pane comune ○ Olio EVO ○ Frutta fresca di stagione	○ g 40 ○ g 50 ○ g 40 ○ g 30 ○ g 15 ○ g 80
GIOVEDI' ○ Pasta/pastina con patate ○ Zucca gratinata al forno ○ Olio EVO ○ Frutta fresca di stagione	○ g 40 + g 30 ○ g 40 ○ g 10 ○ g 80
VENERDI' ○ Pasta/pastina con zucca ○ Polpettine di merluzzo al forno ○ Carote al vapore ○ Olio EVO ○ Pane comune ○ Frutta fresca di stagione	○ g 40 ○ g 50 ○ g 40 ○ g 15 ○ g 30 ○ g 80
SABATO ○ Pizza Margherita ○ Bieta lessa ○ Olio EVO ○ Frutta fresca di stagione	○ g 80 ○ g 40 ○ g 10 ○ g 80

3° SETTIMANA	1-3 anni
LUNEDI'	
○ Pasta/pastina con minestrone di verdure	○ g 40
○ Prosciutto cotto	○ g 30
○ Zucca gratinata al forno	○ g 40
○ Pane comune	○ g 30
○ Olio EVO	○ g 15
○ Frutta fresca di stagione	○ g 80
MARTEDI'	
○ Pasta/pastina con lenticchie	○ g 30 + g 20
○ Insalata di carote grattugiate	○ g 30
○ Pane comune	○ g 30
○ Olio EVO	○ g 10
○ Frutta fresca di stagione	○ g 80
MERCOLEDI'	
○ Pasta/pastina con passata di pomodoro	○ g 40
○ Frittata al forno	○ g 50
○ Spinaci lessi	○ g 40
○ Pane comune	○ g 30
○ Olio EVO	○ g 15
○ Frutta fresca di stagione	○ g 80
GIOVEDI'	
○ Pasta/pastina con brodo di merluzzo	○ g 40
○ Merluzzo in umido	○ g 50
○ Zucca al vapore	○ g 40
○ Pane comune	○ g 30
○ Olio EVO	○ g 15
○ Frutta fresca di stagione	○ g 80
VENERDI'	
○ Pasta/pastina con zucca	○ g 40
○ Formaggio a pasta molle	○ g 30
○ Carote gratinate al forno	○ g 40
○ Pane comune	○ g 30
○ Olio EVO	○ g 15
○ Frutta fresca di stagione	○ g 80
SABATO	
○ Timballo di riso al forno	○ g 80
○ Hamburger di vitello al forno con patate	○ g 50 + g 30
○ Olio EVO	○ g 15
○ Frutta fresca di stagione	○ g 80



4° SETTIMANA	1-3 anni
LUNEDI' ○ Pasta/pastina con cavolfiore ○ Vitello in umido ○ Carote al vapore ○ Pane comune ○ Olio EVO ○ Frutta fresca di stagione	○ g 40 ○ g 50 ○ g 40 ○ g 30 ○ g 15 ○ g 80
MARTEDI' ○ Pasta/pastina con fagioli ○ Zucca gratinata al forno ○ Pane comune ○ Olio EVO ○ Frutta fresca di stagione	○ g 30 + g 20 ○ g 40 ○ g 30 ○ g 10 ○ g 80
MERCOLEDI' ○ Pasta/pastina con passata di pomodoro ○ Prosciutto cotto ○ Carote al vapore ○ Pane comune ○ Olio EVO ○ Frutta fresca di stagione	○ g 40 ○ g 30 ○ g 40 ○ g 30 ○ g 15 ○ g 80
GIOVEDI' ○ Pasta/pastina con pesto alla genovese ○ Frittata al forno ○ Patate al forno ○ Olio EVO ○ Frutta fresca di stagione	○ g 30 + g 20 ○ g 50 ○ g 30 ○ g 15 ○ g 80
VENERDI' ○ Pasta/pastina con piselli ○ Sogliola in umido ○ Bieta lessa ○ Pane comune ○ Olio EVO ○ Frutta fresca di stagione	○ g 30 + g 20 ○ g 50 ○ g 40 ○ g 30 ○ g 15 ○ g 80
SABATO ○ Pizza Margherita ○ Insalata di carote grattugiate ○ Olio EVO ○ Frutta fresca di stagione	○ g 80 ○ g 30 ○ g 10 ○ g 80



MENU' SCOLASTICO ASILO NIDO

RICETTARIO *Menù Autunno - Inverno*

Primi piatti

1. Pasta/pastina con brodo di merluzzo
2. Pasta/pastina con cavolfiore
3. Pasta/pastina con minestrone di verdure
4. Pasta/pastina con patate
5. Pasta/pastina con pesto alla genovese
6. Pasta/pastina con piselli
7. Pasta/pastina con ricotta
8. Pasta/Riso con passata di pomodoro
9. Pasta/Risotto con zucca
10. Timballo di riso al forno
11. Zuppa di cereali e verdure

Primi piatti con legumi

1. Pasta/pastina con fagioli
2. Pasta/pastina con lenticchie

Piatti unici

1. Pasta al forno
2. Pizza Margherita

Secondi piatti di carne

1. Hamburger di vitello al forno con patate
2. Pollo gratinato al forno
3. Polpettine di vitello al forno
4. Prosciutto cotto
5. Straccetti di pollo al pomodoro
6. Vitello in umido

Secondi piatti di pesce

1. Merluzzo/Sogliola in umido
2. Platessa gratinata al forno
3. Polpettine di merluzzo al forno

Secondi piatti con uova/formaggi

1. Frittata al forno
2. Frittata con spinaci al forno
3. Formaggio a pasta molle

Contorni

1. Bieta lessa
2. Carote al vapore
3. Carote gratinate al forno
4. Cavolfiore gratinato al forno
5. Insalata di carote grattugiate
6. Patate al forno
7. Piselli al vapore
8. Spinaci lessi
9. Zucca al vapore
10. Zucca gratinata al forno





PRIMI PIATTI

RICETTA	1-3 anni Quantità in g
1. <u>PASTA/PASTINA CON BRODO DI MERLUZZO</u>	○ Pasta di semola 40 ○ Merluzzo q.b. ○ Passata di pomodoro q.b. ○ Prezzemolo q.b. ○ Olio EVO 5
2. <u>PASTA/PASTINA CON CAVOLFIORE</u>	○ Pasta di semola 40 ○ Cavolfiore q.b. ○ Olio EVO 5
3. <u>PASTA/PASTINA CON MINESTRONE DI VERDURE</u>	○ Pasta di semola 40 ○ Verdure: sedano, cipolla, carota, verza, cavolfiore, cime di rapa, zucca, spinaci q.b. ○ Olio EVO 5
4. <u>PASTA/PASTINA CON PATATE</u>	○ Pasta di semola 40 ○ Patate 30 ○ Passata di pomodoro q.b. ○ Olio EVO 5
5. <u>PASTA/PASTINA CON PESTO ALLA GENOVESE</u>	○ Pasta di semola 40 ○ Pesto di basilico senza aglio q.b. ○ Parmigiano g 5 ○ Olio EVO g 5
6. <u>PASTA/PASTINA CON PISELLI</u>	○ Pasta di semola 30 ○ Piselli 20 ○ Olio EVO 5
7. <u>PASTA/PASTINA CON RICOTTA</u>	○ Pasta di semola 40 ○ Ricotta vaccina fresca 20
8. <u>PASTA/RISO CON PASSATA DI POMODORO</u>	○ Pasta di semola/Riso 40 ○ Passata di pomodoro q.b. ○ Olio EVO 5
9. <u>PASTA/RISOTTO CON ZUCCA</u>	○ Pasta di semola/Riso 40 ○ Zucca q.b. ○ Olio EVO 5
10. <u>TIMBALLO DI RISO AL FORNO</u>	○ Riso 40 ○ Carne trita di vitello 20 ○ Passata di pomodoro q.b. ○ Formaggio a pasta molle 10 ○ Piselli/Carote/Cipolla q.b. ○ Olio EVO 5

11. ZUPPA DI CEREALI E VERDURE

- Cereali: farro 10 - orzo 10- riso 20
- Verdure di stagione: carote, bietole, pomodoro, cipolla, sedano, cavolfiore, zucca, broccoletti, verza q.b.
- Olio EVO 5

**PRIMI PIATTI CON LEGUMI**

RICETTA	1-3 anni Quantità in g
1. <u>PASTA CON FAGIOLI</u>	○ Pasta di semola 30 ○ Fagioli 20 ○ Carota q.b. ○ Cipolla q.b. ○ Olio EVO 5
2. <u>PASTA CON LENTICCHIE</u>	○ Pasta di semola 30 ○ Lenticchie 20 ○ Carota q.b. ○ Cipolla q.b. ○ Passata di pomodoro q.b. ○ Olio EVO 5
3. <u>VELLUTATA DI CECI CON PASTINA</u>	○ Pasta di semola 30 ○ Ceci 20 ○ Carota q.b. ○ Cipolla q.b. ○ Olio EVO 5



PIATTI UNICI

RICETTA BASE	○ Farina 100 ○ Lievito di birra 5
1. <u>PIZZA MARGHERITA</u>	○ Sale q.b. ○ Acqua q.b. ○ Olio EVO q.b. ○ Passata di pomodoro q.b. ○ Mozzarella 20
RICETTA	1-3 anni Quantità in g
2. <u>PASTA AL FORNO</u>	○ Pasta di semola 40 ○ Carne tritata di vitello 20 ○ Passata di pomodoro q.b. ○ Formaggio a pasta molle 10 ○ Uovo sodo n°1 ○ Piselli, carote, cipolla q.b. ○ Olio EVO 5



SECONDI PIATTI DI CARNE

RICETTA	1-3 anni Quantità in g
1. <u>HAMBURGER DI VITELLO AL FORNO CON PATATE</u>	- o Carne tritata di vitello 50 - o Formaggio a pasta molle 5 - o Olio EVO 5 - o Patate 30
2. <u>POLLO GRATINATO AL FORNO</u>	- o Pollo 50 - o Pangrattato q.b. - o Aromi naturali q.b. - o Olio EVO 5
3. <u>POLPETTINE DI VITELLO AL FORNO</u>	- o Carne tritata di vitello 50 - o Pangrattato q.b. - o Uovo q.b. - o Aromi naturali q.b. - o Prezzemolo q.b. - o Olio EVO 5 - o Pangrattato per impanatura q.b.
4. <u>PROSCIUTTO COTTO</u>	o Prosciutto cotto al naturale alta qualità e privo di grasso visibile 30
5. <u>STRACCETTI DI POLLO AL POMODORO</u>	- o Pollo 50 - o Passata di pomodoro q.b. - o Cipolla q.b. - o Origano q.b. - o Olio EVO 5
6. <u>VITELLO IN UMIDO</u>	- o Lacerto di vitello 50 - o Pomodoro, cipolla, carota, sedano q.b. - o Olio EVO 5



SECONDI PIATTI DI PESCE

RICETTA	1-3 anni Quantità in g
1. <u>MERLUZZO/SOGLIOLA IN UMIDO</u>	○ Merluzzo/Sogliola 50 ○ Pomodoro, cipolla q.b. ○ Prezzemolo q.b. ○ Olio EVO 5
2. <u>PLATESSA GRATINATA AL FORNO</u>	○ Platessa 50 ○ Pangrattato q.b. ○ Aromi naturali q.b. ○ Olio EVO 5
3. <u>POLPETTINE DI MERLUZZO AL FORNO</u>	○ Merluzzo 50 ○ Pangrattato q.b. ○ Uovo (n° 1) ○ Prezzemolo q.b. ○ Pangrattato per impanatura q.b. ○ Olio EVO 5



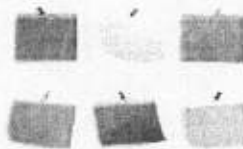
SECONDI PIATTI CON UOVA

RICETTA	1-3 anni Quantità in g
1. <u>FRITTATA AL FORNO</u>	○ Uovo piccolo 40 ○ Parmigiano 5 ○ Prezzemolo q.b. ○ Olio EVO 5
2. <u>FRITTATA CON SPINACI AL FORNO</u>	○ Uovo piccolo 40 ○ Spinaci q.b. ○ Parmigiano 5 ○ Olio EVO 5
3. <u>FORMAGGIO A PASTA MOLLE</u>	○ Tipo: provola fresca, primosale, tuma fresca... 30



CONTORNI

RICETTA	1-3 anni Quantità in g
1. <u>BIETA LESSA</u>	○ Bieta 40 ○ Olio EVO 5
2. <u>CAROTE AL VAPORE</u>	○ Carote 40 ○ Olio EVO 5
3. <u>CAROTE GRATINATE AL FORNO</u>	○ Carote 40 ○ Pangrattato q.b. ○ Aromi naturali q.b. ○ Olio EVO 5
4. <u>CAVOLFIORE GRATINATO AL FORNO</u>	○ Cavolfiore 40 ○ Pangrattato q.b. ○ Aromi naturali q.b. ○ Olio EVO 5
5. <u>INSALATA DI CAROTE GRATTUGIATE</u>	○ Carote grattugiate 30 ○ Olio EVO 5
6. <u>PATATE AL FORNO</u>	○ Patate 30 ○ Aromi naturali q.b. ○ Olio EVO 5
7. <u>PISELLI AL VAPORE</u>	○ Piselli 30 ○ Olio EVO 5
8. <u>SPINACI LESSI</u>	○ Spinaci 40 ○ Olio EVO 5
9. <u>ZUCCA AL VAPORE</u>	○ Zucca 40 ○ Olio EVO 5
10. <u>ZUCCA GRATINATA AL FORNO</u>	○ Zucca 40 ○ Pangrattato q.b. ○ Aromi naturali q.b. ○ Olio EVO 5



NOTE

- Il peso degli alimenti si intende a crudo e al netto degli scarti
- Verdure, ortaggi e frutta devono essere freschi, locali e di stagione. Le verdure e gli ortaggi devono essere passate, grattugiate o tagliate a piccoli pezzi. La frutta deve essere grattugiata, schiacciata o tagliata a piccoli pezzi.
- Pasta e pane: è preferibile utilizzare farine poco raffinate. I formati di pasta/pastina devono essere: stelline, ditalini, conchigliette, farfalline, mezze penne.... Il formato del pane è il tipo "rosetta".
- Riso: preferire il tipo basmati.
- I legumi utilizzati devono essere secchi o freschi; non utilizzare legumi in scatola. Si consiglia di passare i legumi.
- E' preferibile l'utilizzo di pesce fresco, diliscato e abbattuto; ove non possibile ricorrere al pesce surgelato. Si raccomanda di tagliare a piccoli pezzi.
- Le tipologie di formaggio a pasta molle da utilizzare sono: provola fresca, primosale, tuma fresca... Si raccomanda di tagliare a piccoli pezzi.
- Preferire l'utilizzo di uova fresche da galline "allevate a terra".
- Preferire tagli magri di carne (pollo, tacchino, vitello...). Le carni utilizzate devono provenire da allevamenti che non somministrino mangimi con antibiotici. Si raccomanda di tagliare a piccoli pezzi.
- Il prosciutto cotto da utilizzare deve essere di alta qualità e privo di grasso visibile. Si raccomanda di tagliare a piccoli pezzi.
- Non va utilizzato né dado né sale nella prima infanzia, così da abituare il bambino al gusto naturale degli alimenti e ridurre la propensione verso cibi troppo salati; preferire l'utilizzo di aromi naturali ed erbe aromatiche per insaporire i cibi.
- L'olio da utilizzare deve essere extravergine d'oliva (EVO). Si raccomanda l'utilizzo a crudo.
- I metodi di cottura da preferire sono: al cartoccio, al forno, al vapore, la bollitura (con poca acqua di cottura), la cottura con piastra/padella antiaderente con aggiunta a crudo di olio extravergine. Sono da evitare i soffritti e le frittiture.
- Acqua oligominerale a ridotto contenuto di sodio e a basso residuo fisso (inferiore a 100 mg/l).

Menù

Primavera – Estate



BROMATOLOGICO - MEDIA

FASCIA DI ETÀ 1 – 3 ANNI

Kcal 472

Protidi: 16%

Lipidi: 34%

Glucidi: 50%



SPUNTINO DI METÀ MATTINA

✦ Frutta fresca di stagione (mela, pera, melone, prugne, albicocche ...)	g 80
✦ Biscotti secchi	g 20
✦ Biscotti salati tipo crackers	g 20



MERENDA DI METÀ POMERIGGIO

✦ Frutta fresca di stagione (mela, pera, melone, prugne, albicocche ...)	g 80
✦ Yogurt intero bianco o alla frutta	g 80
✦ Biscotti secchi	g 20
✦ Pane con olio EVO	g 20
✦ Gelato alla frutta 1 volta a settimana	g 30

FABBISOGNO IDRICO GIORNALIERO BAMBINI 1-3 ANNI	DA 1 litro A 1,2 litri
---	-------------------------------

1° SETTIMANA	1-3 anni
LUNEDI' ○ Pasta/pastina con pomodoro fresco e basilico ○ Tacchino gratinato al forno ○ Carote al vapore ○ Pane comune ○ Olio EVO ○ Frutta fresca di stagione	○ g 40 ○ g 50 ○ g 40 ○ g 30 ○ g 15 ○ g 80
MARTEDI' ○ Pasta/pastina con lenticchie ○ Zucchine gratinate al forno ○ Pane comune ○ Olio EVO ○ Frutta fresca di stagione	○ g 30 + g 20 ○ g 40 ○ g 30 ○ g 10 ○ g 80
MERCOLEDI' ○ Pasta/pastina con zucchine ○ Sogliola in umido con pomodorini ○ Olio EVO ○ Pane comune ○ Frutta fresca di stagione	○ g 40 ○ g 50 + g 40 ○ g 10 ○ g 30 ○ g 80
GIOVEDI' ○ Pasta/pastina con ragù di carne ○ Polpettine di vitello ○ Piselli al vapore ○ Pane comune ○ Olio EVO ○ Frutta fresca di stagione	○ g 40 ○ g 50 ○ g 30 ○ g 30 ○ g 10 ○ g 80
VENERDI' ○ Pasta/pastina con passato di verdure di stagione ○ Frittata al forno ○ Insalata di carote grattugiate ○ Pane comune ○ Olio EVO ○ Frutta fresca di stagione	○ g 40 ○ g 50 ○ g 30 ○ g 30 ○ g 15 ○ g 80
SABATO ○ Pasta/pastina con pomodorini ○ Polpettine di merluzzo al forno con patate ○ Olio EVO ○ Frutta fresca di stagione	○ g 40 ○ g 50 + g 40 ○ g 10 ○ g 80



2° SETTIMANA	1-3 anni
LUNEDI' ○ Pasta/pastina con fagioli borlotti ○ Zucchine gratinate al forno ○ Pane comune ○ Olio EVO ○ Frutta fresca di stagione	○ g 30 + g 20 ○ g 40 ○ g 30 ○ g 10 ○ g 80
MARTEDI' ○ Pasta/pastina con pomodoro fresco e basilico ○ Polpettine di vitello al forno ○ Insalata di carote grattugiate ○ Pane comune ○ Olio EVO ○ Frutta fresca di stagione	○ g 40 ○ g 50 ○ g 30 ○ g 30 ○ g 15 ○ g 80
MERCOLEDI' ○ Minestrone di verdure e cereali ○ Merluzzo in umido ○ Pomodorini gratinati al forno ○ Pane comune ○ Olio EVO ○ Frutta fresca di stagione	○ g 30 ○ g 50 ○ g 40 ○ g 30 ○ g 15 ○ g 80
GIOVEDI' ○ Riso con zucchine ○ Frittata al forno ○ Piselli al vapore ○ Pane comune ○ Olio EVO ○ Frutta fresca di stagione	○ g 40 ○ g 50 ○ g 30 ○ g 30 ○ g 15 ○ g 80
VENERDI' ○ Pasta/pastina con pomodorini ○ Sogliola gratinata al forno ○ Fagiolini gratinati al forno ○ Pane comune ○ Olio EVO ○ Frutta fresca di stagione	○ g 40 ○ g 50 ○ g 40 ○ g 30 ○ g 15 ○ g 80
SABATO ○ Pasta al forno ○ Carote gratinate al forno ○ Pane comune ○ Olio EVO ○ Frutta fresca di stagione	○ g 60 ○ g 40 ○ g 30 ○ g 10 ○ g 80

3° SETTIMANA	1-3 anni
LUNEDI' ○ Pasta/pastina con piselli verdi ○ Pollo al forno con patate ○ Olio EVO ○ Frutta fresca di stagione	○ g 30 + g 20 ○ g 50 + g 30 ○ g 10 ○ g 80
MARTEDI' ○ Pasta/pastina con pesto di zucchine ○ Sogliola gratinata al forno ○ Zucchine gratinate al forno ○ Pane comune ○ Olio EVO ○ Frutta fresca di stagione	○ g 40 ○ g 50 ○ g 40 ○ g 30 ○ g 15 ○ g 80
MERCOLEDI' ○ Pasta/pastina con pomodoro fresco e basilico ○ Vitello in umido ○ Fagiolini al vapore ○ Pane comune ○ Olio EVO ○ Frutta fresca di stagione	○ g 40 ○ g 50 ○ g 40 ○ g 30 ○ g 15 ○ g 80
GIOVEDI' ○ Pasta/pastina con lenticchie ○ Insalata di carote grattugiate ○ Pane comune ○ Olio EVO ○ Frutta fresca di stagione	○ g 30 + g 20 ○ g 30 ○ g 30 ○ g 15 ○ g 80
VENERDI' ○ Pasta/pastina con minestrone di verdure ○ Frittata al forno ○ Zucchine gratinate al forno ○ Pane comune ○ Olio EVO ○ Frutta fresca di stagione	○ g 40 ○ g 50 ○ g 40 ○ g 30 ○ g 15 ○ g 80
SABATO ○ Pasta/pastina con ragù di carne ○ Hamburger di vitello al forno ○ Pomodorini gratinati al forno ○ Pane comune ○ Olio EVO ○ Frutta fresca di stagione	○ g 40 ○ g 50 ○ g 40 ○ g 30 ○ g 15 ○ g 80



4° SETTIMANA	1-3 anni
LUNEDI' ○ Pasta/pastina con pomodoro fresco e basilico ○ Prosciutto cotto ○ Fagiolini al vapore ○ Pane comune ○ Olio EVO ○ Frutta fresca di stagione	○ g 40 ○ g 30 ○ g 40 ○ g 30 ○ g 15 ○ g 80
MARTEDI' ○ Pasta/pastina con fagioli borlotti ○ Spinaci lessi ○ Pane comune ○ Olio EVO ○ Frutta fresca di stagione	○ g 30 + g 20 ○ g 40 ○ g 30 ○ g 10 ○ g 80
MERCOLEDI' ○ Pasta/pastina con minestrone di verdure ○ Frittata al forno ○ Insalata di carote grattugiate ○ Pane comune ○ Olio EVO ○ Frutta fresca di stagione	○ g 40 ○ g 50 ○ g 30 ○ g 30 ○ g 15 ○ g 80
GIOVEDI' ○ Pasta/pastina con pesto di basilico ○ Straccetti di pollo al pomodoro ○ Crocchette di patate al forno ○ Olio EVO ○ Frutta fresca di stagione	○ g 40 ○ g 50 ○ g 30 ○ g 15 ○ g 80 ○ g 80
VENERDI' ○ Pasta/pastina con pomodorini e zucchine ○ Merluzzo in umido ○ Carote al vapore ○ Pane comune ○ Olio EVO ○ Frutta fresca di stagione	○ g 40 ○ g 50 ○ g 40 ○ g 30 ○ g 10 ○ g 80
SABATO ○ Pizza Margherita ○ Zucchine gratinate al forno ○ Olio EVO ○ Frutta fresca di stagione	○ g 80 ○ g 80 ○ g 10 ○ g 80



MENU' SCOLASTICO ASILO NIDO

RICETTARIO *Menù Primavera-Estate*

Primi piatti

12. Minestrone di verdure e cereali
13. Pasta/pastina con minestrone di verdure
14. Pasta/pastina con pesto di basilico
15. Pasta/pastina con pesto di zucchine
16. Pasta/pastina con pomodorini
17. Pasta/pastina con pomodorini e zucchine
18. Pasta/pastina con pomodoro fresco e basilico
19. Pasta/pastina con ragù di carne
20. Pasta/riso con zucchine
21. Pastina con olio EVO e parmigiano

Primi piatti con legumi

3. Pasta/pastina con fagioli borlotti
4. Pasta/pastina con lenticchie
5. Pasta/pastina con piselli verdi

Piatti unici

1. Pasta al forno
2. Pizza Margherita

1. Hamburger di vitello al forno
2. Pollo al forno con patate
3. Polpettine di vitello al forno
4. Prosciutto cotto
5. Straccetti di pollo al pomodoro
6. Tacchino gratinato al forno
7. Vitello in umido

Secondi piatti di pesce

4. Merluzzo in umido
5. Polpettine di merluzzo al forno con patate
6. Sogliola gratinata al forno
7. Sogliola in umido con pomodorini

Secondi piatti con uova/formaggi

4. Frittata al forno

Contorni

1. Carote al vapore
2. Carote gratinate al forno
3. Crocchette di patate al forno
4. Fagiolini al vapore
5. Fagiolini gratinati al forno
6. Insalata di carote grattugiate
7. Piselli al vapore
8. Pomodorini gratinati al forno
9. Spinaci lessi
10. Zucchine gratinate al forno





PRIMI PIATTI

RICETTA	1-3 anni Quantità in g
1. <u>MINESTRONE DI VERDURE E CEREALI</u>	○ Riso, orzo e farro 30 ○ Verdure: sedano, cipolla, carota, pomodorini, zucchine q.b. ○ Patate 10 ○ Olio EVO 5
2. <u>PASTA/PASTINA CON MINESTRONE</u>	○ Pasta di semola 40 ○ Verdure: carota, cipolla, zucca, spinaci q.b. ○ Patata 10 ○ Olio EVO 5
5. <u>PASTA CON PESTO DI BASILICO</u>	○ Pasta di semola 40 ○ Pesto di basilico fresco senza aglio q.b. ○ Parmigiano 10 ○ Olio EVO 5
6. <u>PASTA CON PESTO DI ZUCCHINE</u>	○ Pasta di semola 40 ○ Pesto di zucchine senza aglio q.b. ○ Parmigiano 10 ○ Olio EVO 5
7. <u>PASTA/PASTINA CON POMODORINI</u>	○ Pasta di semola 40 ○ Pomodorini q.b. ○ Olio EVO 5
8. <u>PASTA/PASTINA CON POMODORINI E ZUCCHINE</u>	○ Pasta di semola 40 ○ Pomodorini q.b. ○ Zucchine q.b. ○ Olio EVO 5
9. <u>PASTA/RISO CON POMODORO FRESCO E BASILICO</u>	○ Pasta di semola/Riso 40 ○ Passata di pomodoro fresco q.b. ○ Basilico q.b. ○ Olio EVO 5
10. <u>PASTA/PASTINA CON RAGU' DI CARNE</u>	○ Pasta di semola 40 ○ Passata di pomodoro q.b. ○ Vitello magro 20 ○ Carote/Cipolla/Sedano q.b. ○ Olio EVO 5
11. <u>PASTA/RISO CON ZUCCHINE</u>	○ Pasta di semola/Riso 40 ○ Zucchine/Cipolla/Prezzemolo q.b. ○ Olio EVO 5
12. <u>PASTINA CON OLIO EVO E PARMIGIANO</u>	○ Pastina di semola 40 ○ Parmigiano 5 ○ Olio EVO 5



PRIMI PIATTI CON LEGUMI

RICETTA	1-3 anni Quantità in g
1. <u>PASTA/PASTINA CON FAGIOLI BORLOTTI</u>	○ Pasta di semola 30 ○ Fagioli 20 ○ Cipolla q.b. ○ Sedano q.b. ○ Olio EVO 5
2. <u>PASTA/PASTINA CON LENTICCHIE</u>	○ Pasta di semola 30 ○ Lenticchie 20 ○ Cipolla q.b. ○ Sedano q.b. ○ Olio EVO 5
3. <u>PASTA/PASTINA CON PISELLI VERDI</u>	○ Pasta di semola 30 ○ Piselli 20 ○ Cipolla q.b. ○ Olio EVO 5



PIATTI UNICI

RICETTA	1-3 anni Quantità in g
1. <u>PASTA AL FORNO</u>	○ Pasta di semola 30 ○ Passata di pomodoro q.b. ○ Vitello magro 20 ○ Carote/Cipolla/Sedano q.b. ○ Formaggio a pasta molle *10 ○ Parmigiano 5 ○ Olio EVO 5
RICETTA BASE	
2. <u>PIZZA MARGHERITA</u>	○ Farina g 100 ○ Lievito di birra 5 ○ Sale q.b. ○ Acqua q.b. ○ Passata di pomodoro q.b. ○ Mozzarella 20 ○ Olio EVO q.b.



SECONDI PIATTI DI CARNE

RICETTA	1-3 anni Quantità in g
1. <u>HAMBURGER DI VITELLO AL FORNO</u>	○ Carne tritata di vitello 50 ○ Formaggio a pasta molle 5 ○ Olio EVO 5
2. <u>POLLO AL FORNO CON PATATE</u>	○ Pollo 50 ○ Aromi naturali q.b. ○ Patate 40 ○ Olio EVO 5
4. <u>POLPETTINE DI VITELLO AL FORNO</u>	○ Carne tritata di vitello 50 ○ Pangrattato q.b. ○ Uovo q/b ○ Parmigiano 5 ○ Prezzemolo q.b. ○ Olio EVO 5
5. <u>PROSCIUTTO COTTO</u>	○ Prosciutto cotto al naturale alta qualità privo di grasso visibile 30
6. <u>STRACCETTI DI POLLO AL POMODORO</u>	○ Pollo 50 ○ Passata di pomodoro q.b. ○ Cipolla q.b. ○ Origano q.b. ○ Olio EVO 5
7. <u>TACCHINO GRATINATO AL FORNO</u>	○ Filetto di tacchino 50 ○ Pangrattato q.b. ○ Aromi naturali q.b. ○ Olio EVO 5
8. <u>VITELLO IN UMIDO</u>	○ Lacerto di vitello 50 ○ Pomodoro, cipolla, carota, sedano q.b. ○ Olio EVO 5



SECONDI PIATTI DI PESCE *

RICETTA	1-3 anni Quantità in g
1. <u>MERLUZZO IN UMIDO</u>	○ Merluzzo 50 ○ Basilico fresco q.b. ○ Limone q.b. ○ Olio EVO 5
2. <u>POLPETTINE DI MERLUZZO AL FORNO CON PATATE</u>	○ Merluzzo 50 ○ Uova q.b. ○ Pangrattato q.b. ○ Basilico fresco q.b. ○ Patate 40 ○ Olio EVO 5
3. <u>SOGLIOLA GRATINATA AL FORNO</u>	○ Sogliola 50 ○ Pangrattato q.b. ○ Aromi naturali q.b. ○ Olio EVO 5
4. <u>SOGLIOLA IN UMIDO CON POMODORINI</u>	○ Sogliola 50 ○ Pomodorini q.b. ○ Basilico fresco q.b. ○ Olio EVO 5



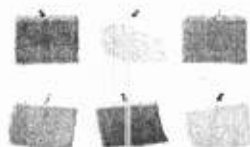
SECONDI PIATTI CON UOVA/FORMAGGI

RICETTA	1-3 anni Quantità in g
1. <u>FRITTATA AL FORNO</u>	○ Uova 40 ○ Parmigiano 5 ○ Basilico q.b. ○ Olio EVO 5



CONTORNI

RICETTA	1-3 anni Quantità in g
1. <u>CAROTE AL VAPORE</u>	○ Carote 40 ○ Olio EVO 5
2. <u>CAROTE GRATINATE AL FORNO</u>	○ Carote 40 ○ Pangrattato q.b. ○ Aromi naturali q.b. ○ Olio EVO 5
3. <u>CROCCHETTE DI PATATE AL FORNO</u>	○ Patate 30 ○ Parmigiano 10 ○ Uova q.b. ○ Prezzemolo q.b. ○ Pangrattato q.b. ○ Olio EVO 5
4. <u>FAGIOLINI AL VAPORE</u>	○ Fagiolini 40 ○ Olio EVO 5
5. <u>FAGIOLINI GRATINATI AL FORNO</u>	○ Fagiolini 40 ○ Pangrattato q.b. ○ Aromi naturali q.b. ○ Olio EVO 5
6. <u>INSALATA DI CAROTE GRATTUGIATE</u>	○ Carote grattugiate 30 ○ Olio EVO 5
7. <u>PISELLI AL VAPORE</u>	○ Piselli 30 ○ Olio EVO 5
8. <u>POMODORINI GRATINATI AL FORNO</u>	○ Pomodorini 40 ○ Pangrattato q.b. ○ Aromi naturali q.b. ○ Olio EVO 5
9. <u>SPINACI LESSI</u>	○ Spinaci 40 ○ Olio EVO 5
13. <u>ZUCCHINE GRATINATE AL FORNO</u>	○ Zucchine 40 ○ Pangrattato q.b. ○ Aromi naturali q.b. ○ Olio EVO 5



NOTE

- Il peso degli alimenti si intende a crudo e al netto degli scarti
- Verdure, ortaggi e frutta devono essere freschi, locali e di stagione. Le verdure e gli ortaggi devono essere passate, grattugiate o tagliate a piccoli pezzi. La frutta deve essere grattugiata, schiacciata o tagliata a piccoli pezzi.
- Pasta e pane: è preferibile utilizzare farine poco raffinate. I formati di pasta/pastina devono essere: stelline, ditalini, conchigliette, farfalline, mezze penne.... Il formato del pane è il tipo "rosetta".
- Riso: preferire il tipo basmati.
- I legumi utilizzati devono essere secchi o freschi; non utilizzare legumi in scatola. Si consiglia di passare i legumi.
- E' preferibile l'utilizzo di pesce fresco, di iscato e abbattuto; ove non possibile ricorrere al pesce surgelato. Si raccomanda di tagliare a piccoli pezzi.
- Le tipologie di formaggio a pasta molle da utilizzare sono: provola fresca, primosale, tuma fresca... Si raccomanda di tagliare a piccoli pezzi.
- Preferire l'utilizzo di uova fresche da galline "allevate a terra".
- Preferire tagli magri di carne (pollo, tacchino, vitello...). Le carni utilizzate devono provenire da allevamenti che non somministrino mangimi con antibiotici. Si raccomanda di tagliare a piccoli pezzi.
- Il prosciutto cotto da utilizzare deve essere di alta qualità e privo di grasso visibile. Si raccomanda di tagliare a piccoli pezzi.
- Non va utilizzato né dado né sale nella prima infanzia, così da abituare il bambino al gusto naturale degli alimenti e ridurre la propensione verso cibi troppo salati; preferire l'utilizzo di aromi naturali ed erbe aromatiche per insaporire i cibi.
- L'olio da utilizzare deve essere extravergine d'oliva (EVO). Si raccomanda l'utilizzo a crudo.
- I metodi di cottura da preferire sono: al cartoccio, al forno, al vapore, la bollitura (con poca acqua di cottura), la cottura con piastra/padella antiaderente con aggiunta a crudo di olio extravergine. Sono da evitare i soffritti e le fritte.
- Acqua oligominerale a ridotto contenuto di sodio e a basso residuo fisso (inferiore a 100 mg/l).





TABELLA STAGIONALITÀ FRUTTA



	GENNAIO	FEBBRAIO	MARZO	APRILE	MAGGIO	GIUGNO	LUGLIO	AGOSTO	SETTEMBRE	OTTOBRE	NOVEMBRE	DICEMBRE
ALBICOCCHIE												
ANGURIE												
ARANCE												
CACHI												
CASTAGNE												
CILIEGIE												
FICHI												
FRAGOLE												
KIWI												
LAMPONI												
MANDARANCI												
MANDARINI												
MELE												
MELONI												
PERE												
PESCHE												
SUSINE												
UVA												





TABELLA STAGIONALITÀ VERDURA



	GENNAIO	FEBBRAIO	MARZO	APRILE	MAGGIO	GIUGNO	LUGLIO	AGOSTO	SETTEMBRE	OTTOBRE	NOVEMBRE	DICEMBRE
ASPARAGHI												
BROCCOLI												
CAROTE												
CITRULLI												
CAVOFIORE												
CELESTI												
CITRULLI												
FAGIOLINI												
FENOCCHIO												
FUNGHI												
FRAGOLE												
FRAGOLE												
FRAGOLE												
FRAGOLE												
FRAGOLE												
FRAGOLE												
FRAGOLE												
FRAGOLE												
FRAGOLE												
FRAGOLE												
FRAGOLE												
FRAGOLE												
FRAGOLE												
FRAGOLE												
FRAGOLE												
FRAGOLE												
FRAGOLE												
FRAGOLE												
FRAGOLE												
FRAGOLE												
FRAGOLE												
FRAGOLE												
FRAGOLE												
FRAGOLE												
FRAGOLE												
FRAGOLE												
FRAGOLE												
FRAGOLE												
FRAGOLE												
FRAGOLE												
FRAGOLE												
FRAGOLE												
FRAGOLE												
FRAGOLE												
FRAGOLE												
FRAGOLE												
FRAGOLE												
FRAGOLE												
FRAGOLE												
FRAGOLE												
FRAGOLE												
FRAGOLE												
FRAGOLE												
FRAGOLE												
FRAGOLE												
FRAGOLE												
FRAGOLE												
FRAGOLE												
FRAGOLE												
FRAGOLE												
FRAGOLE												
FRAGOLE												
FRAGOLE												
FRAGOLE												
FRAGOLE												
FRAGOLE												
FRAGOLE												
FRAGOLE												
FRAGOLE												
FRAGOLE												
FRAGOLE												
FRAGOLE												
FRAGOLE												
FRAGOLE												
FRAGOLE												
FRAGOLE												
FRAGOLE												
FRAGOLE												
FRAGOLE												
FRAGOLE												
FRAGOLE												
FRAGOLE												
FRAGOLE												
FRAGOLE												
FRAGOLE												
FRAGOLE												
FRAGOLE												
FRAGOLE												
FRAGOLE												
FRAGOLE												
FRAGOLE												
FRAGOLE												
FRAGOLE												
FRAGOLE												
FRAGOLE												
FRAGOLE												
FRAGOLE												
FRAGOLE												
FRAGOLE												
FRAGOLE												
FRAGOLE												
FRAGOLE												
FRAGOLE												
FRAGOLE												
FRAGOLE												
FRAGOLE												
FRAGOLE												
FRAGOLE												
FRAGOLE												
FRAGOLE												
FRAGOLE												
FRAGOLE												

DECALOGO

sicurezza nel frigorifero



1. VERIFICA LA TEMPERATURA ALL'INTERNO DEL TUO FRIGORIFERO

Mantieni la temperatura interna del frigorifero intorno ai 4-5 °C (valia memoria centrale) per conservare nel modo migliore i tuoi cibi. Controlla il frigorifero lontano da fonti di calore. Apri lo sportello solo al bisogno e richiudilo in tempi brevi. I modelli più recenti dispongono di un display che riporta la temperatura interna del frigorifero: se il tuo non è così equipaggiato, poni un normale termometro sui diversi ripiani e scopri: in questo modo potrai verificare l'efficienza e regolare la potenza, abbassando la temperatura interna.

2. RICORDA CHE NON ZONA DEL FRIGORIFERO MANTIENE TEMPERATURE DIVERSE

Il piumo più freddo del frigorifero è la menzola più bassa, subito sopra il cassetto per le verdure (circa 2 °C), mentre la parte meno fredda è rappresentata dallo sportello. Tuttavia, poiché i frigoriferi di nuova generazione hanno differenti sistemi di refrigerazione, solo il libretto delle istruzioni può darti indicazioni precise e corrette sulla gestione degli spazi interni.

3. NON CONSERVARE GLI ALIMENTI OLTRE LA LORO DATA DI SCADENZA

Per i prodotti da conservare in frigorifero si parla di "scadenza": è la data entro la quale un alimento può essere venduto e deve essere consumato. La data deve riportare nell'ordine il giorno, il mese ed eventualmente l'anno. Entro tale data il produttore garantisce la salubrità e le caratteristiche organolettiche del prodotto. Sulla confezione devono essere inoltre riportate le condizioni di conservazione ed eventualmente la temperatura in funzione della quale è stato determinato il periodo di validità. Viene indicato con la dicitura "da consumarsi entro": è importante verificare questa data al momento dell'acquisto e durante la conservazione domestica ed eliminare i prodotti scaduti dal frigorifero.

4. RICORDA CHE OGNI ALIMENTO HA LA SUA "TEMPERATURA DI CONSERVAZIONE"

Carni e pesce devono essere conservati a più fredda (solitamente il congelatore più in basso). Il pesce refrigerato e lavato, deve essere consumato entro 24 ore. La carne ha tempi di conservazione diversi a seconda del tipo di taglio e composizione: deve essere consumata entro 24 ore se macinata, entro 48 ore se di pollo o tacchino, entro 3 giorni nel caso di affettati non confezionati e carne fresca in genere. La parte centrale (di solito 4-5 °C) è adatta a uova, latticini, dolci a base di creme e panini e agli alimenti da conservare in frigorifero "dopo l'apertura". Nella zona a temperatura maggiore (di solito il cassetto nella parte bassa) si conservano le verdure e la frutta che possono essere danneggiare da temperature troppo basse, vanno consumate rapidamente per evitare il deterioramento. Le marmellate all'interno della porta sono i punti più caldi del frigorifero e sono destinati ai prodotti che necessitano solo di una leggera refrigerazione (es. bialle, burro).

5. IL FRIGORIFERO NON È INDICATO PER QUALSIASI ALIMENTO

Alcuni alimenti non hanno bisogno di essere refrigerati, anzi, potrebbero essere danneggiati, come per esempio la frutta esotica, gli agrumi (il freddo può farli diventare amari), i porri, i fagioli, i cetrioli e le zucchine; il pane diventa rafferma più velocemente con le basse temperature. Frutta e verdura che devono ancora maturare devono essere conservate a temperatura ambiente.

6. NON RIPORRE MAI IN FRIGORIFERO ALIMENTI CALDI

Se cucini, lascia raffreddare completamente le pietanze prima di riporre in frigorifero: evitare condense e bruschi innalzamenti di temperatura sul ripiano.

7. FAI ATTENZIONE ALLE CROSS-CONTAMINAZIONI

Seppia gli alimenti crudi da quelli cotti o pronti per essere consumati: questo ti permetterà di evitare che microrganismi, eventualmente presenti nel primo, vengano trasferiti ad alimenti che non subiranno più trattamenti termici prima del consumo.

8. UTILIZZA CONTENITORI PULITI E CHIUSI

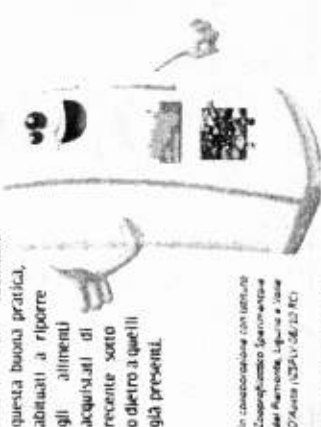
E sempre buona norma conservare gli alimenti in contenitori puliti o nelle confezioni originali, perché queste riportano la scadenza e indicazioni utili per la conservazione. Anche i cibi preparati in casa devono essere conservati con cura in contenitori puliti e con coperchio. Prima di chiudere i contenitori è buona norma attendere il raffreddamento del contenuto per evitare che il vapore si condensi sul coperchio ricadendo sul cibo. Evita di riporre gli alimenti semplicemente su di un piatto: potresti vedere gocce di liquido cadere da un ripiano a quello sottostante.

9. PULISCI REGOLARMENTE L'INTERNO DEL FRIGORIFERO

Puoi utilizzare prodotti specifici o semplicemente acqua e bicarbonato 6% aceto. Mantenere il frigorifero pulito e senza accumuli di ghiaccio sulle pareti ne assicura il perfetto funzionamento e il mantenimento della temperatura di refrigerazione. Il libretto di istruzioni del tuo elettrodomestico ti indicherà come effettuare una corretta manutenzione.

10. NON CEDERE ALLA TENTAZIONE DI FARE SCORTE TROPPO ABONDANTI

Evita di sovraccaricare il frigorifero con troppi alimenti: quando fai la spesa ricorda sempre quanto può contenere. L'aria fredda al suo interno deve poter circolare liberamente intorno ai cibi. Se non c'è sufficiente spazio tra i prodotti, l'aria non riuscirà a circolare e la corretta distribuzione della temperatura verrà ostacolata. Pratica sempre la FIFO (First In, First Out): "chi prima entra, prima esce". Per facilitare questa buona pratica, abituati a riporre gli alimenti acquisiti di recente sotto o dietro a quelli già presenti.



In collaborazione con Istituto Zooprofilattico Sperimentale del Piemonte, Liguria e Valle d'Aosta (ISPAV-SEI/IC)

Tiratura e adattamento da: Ministero della Salute - www.salute.gov.it





Be different.
L'inizio di una vera rivoluzione



ALIMENTI MOLLI O SCIVOLOSI



UVA

Rimuovere i semi e tagliare gli acini nel senso della lunghezza



CILIEGIA

Rimuovere il nocciolo e tagliare in quattro parti



WURSTEL

Tagliare in quattro parti nel senso della lunghezza e poi in pezzetti più piccoli. Evitare il taglio trasversale (a rondella).



MOZZARELLA

Tagliare in piccoli pezzetti; evitare di aggiungerla come ingrediente a piatti caldi (quando fonde può inglobare altri componenti)



POMODORINI E OLIVE

Tagliare in quattro parti ed eventualmente in pezzetti più piccoli



KIWI

Tagliare il frutto nel senso della lunghezza e poi ricavare pezzetti più piccoli (evitare il taglio a rondella)



DA EVITARE:

CARAMELLE GELATINOSE

ALIMENTI DURI O SECCHI



CAROTE

Tagliare nel senso della lunghezza e poi in pezzetti più piccoli. Evitare il taglio trasversale (a rondella)



FINOCCHIO CRUDO, SEDANO

Eliminare i filamenti e tagliare in piccoli pezzi



ARACHIDI, NOCI, FRUTTA A GUSCIO

Sminuzzare in piccoli pezzi



DA EVITARE: POPCORN, CARAMELLE DURE, FRUTTA CANDITA, CONFETTI



TAGLIO ALIMENTI PER BAMBINI IN SICUREZZA

ALIMENTI SOLIDI E SEMISOLIDI



GNOCCHI

Evitare l'abbinamento a formaggi che possono sciogliersi e creare l'"effetto colla"



PASTA

Scegliere i formati più piccoli

ALIMENTI APPICCIICOSI O COLLOSI



CARNE O PEZZI DI FORMAGGIO

Tagliare in piccoli pezzetti



PROSCIUTTO CRUDO

Rimuovere il grasso, evitare la fetta intera che deve essere ridotta a piccoli pezzetti



BURRO, FORMAGGI DENS

Spalmare sul pane (evitare il cucchiaino)



MELA, PERA

Tagliare in pezzetti piccoli. Nel primo anno di vita del bambino, grattugiare



PESCA, PRUGNA, SUSINA

Rimossa il nocciolo, tagliare in pezzetti piccoli, omogeneizzare o frullare



UVETTA E FRUTTA SECCA

Tagliare in pezzetti piccoli



DA EVITARE: CARAMELLE GOMMOSE, GOMME DA MASTICARE, MARSHMALLOWS

From Canadian Pediatric Society Injury Prevention Committee - Abridged version: Pediatric Child Health 2012;17 (2): 91-92

Da una idea del Dott. Marco SQUICCIARINI, Medico Esperto in tecniche di riabilitazione pediatriche di base. Grafica: Uilano BRUNÈ e Cristiano CAPOBIANCO.



Un piccolo gesto d'amore, in cucina,
può proteggere davvero la vita di tuo figlio.
Fa la cosa giusta, non commettere errori.
**LE ATTENZIONI
NON SONO MAI TROPPE!**

"Da soli immaginiamo il mondo,
insieme lo illuminiamo"

Emanuele Gisci
Assessore alla Scuola
Municipio Roma 2

ROMA

Municipio II
Assessorato alle Politiche Educative,
Scientifiche e per la Famiglia

Scarica gratuitamente il manuale della SIPPS e i poster dal sito
www.manovredisostruzione pediatriche.com
info@manovredisostruzione pediatriche.com