



Città di Garbagnate Milanese
Settore Servizi Educativi
Servizio Ristorazione Scolastica



MENU INVERNALE ASILO NIDO ETA' 12 - 36 MESI ANNO 2023 - 2024

PREMESSA

Una dieta sana e bilanciata, già dalle primissime fasi della vita è fondamentale per un buon sviluppo fisico e cognitivo del bambino e permette di “guadagnare” salute per le fasi successive della vita.

Nel bambino dopo l'anno di vita, soprattutto nella fascia di età di 2-3 anni, si può manifestare una condizione molto comune di inappetenza che è spesso accompagnata da una resistenza a nuove esperienze, in ambito alimentare; è importante quindi che i cibi a lui sconosciuti, siano proposti ripetutamente affinché quelli, inizialmente rifiutati, siano accettati in seguito.

Si è visto infatti che, può essere necessario proporre ripetutamente l'alimento, prima che vi sia una totale accettazione; non bisogna quindi interpretare il rifiuto iniziale come definitivo. La presentazione ripetuta contribuisce al superamento di queste naturali “neofobie” che il bambino presenta in questa delicata fascia di età.

E' stato inoltre osservato che il superamento delle neofobie avviene più facilmente quando al bambino è data la possibilità di osservare che altri suoi “coetanei” consumano senza difficoltà quell'alimento/preparazione, avvalorando la valenza della convivialità a partire da questa tenera età.

Sicuramente offrire una grande varietà di alimenti, senza costrizioni ed in un ambiente sociale positivo, è il modo migliore per stimolare il bambino a seguire corrette abitudini alimentari.

In questa prospettiva si è cercato di favorire il consumo di alimenti protettivi, come frutta, verdure e legumi, secondo abbinamenti gustativi atti ad incentivarne almeno l'assaggio così da aiutare a definire un buon rapporto con il cibo e strutturare e formare il gusto.

Obiettivo primario della ristorazione all'asilo nido è garantire un pasto sicuro sul piano igienico-nutrizionale e, al tempo stesso, gradevole ed accettato dai bambini.

Generalmente, dopo l'anno di età, si considerano inseriti tutti gli alimenti proposti nel menu, quindi la “pappa” viene gradualmente modificata, introducendo alcuni cibi a “pezzettini” * e guidando il bambino ad apprezzare gusti e consistenze diverse.

Considerato che, ogni nuova introduzione di alimenti deve comunque essere effettuata in ambito Familiare, in quanto al Nido non possono essere somministrati alimenti la cui tolleranza non sia stata preventivamente accertata a casa, si invitano le famiglie a prendere attenta visione del menu così da adeguare l'alimentazione dei bambini o segnalare eventuali problematiche.

Per superare la nota avversione di molti bambini, nei confronti delle verdure, sono state inserite nel menu molte ricette che le comprendono tra gli ingredienti, con un aspetto diverso e forse più accattivante rispetto al “solito” contorno.

Per migliorare il consumo di frutta la stessa sarà proposta come spuntino di metà mattina con diverse modalità: frullata, grattugiata, tagliate in piccoli pezzettini, ecc.

Gli alimenti saranno preparati e proposti nel rispetto di quanto indicato nel documento del Ministero della Salute: Linee di indirizzo per la prevenzione del soffocamento da cibo in età pediatrica – giugno 2017*

Settimane: 30/10 – 25/12 – 19/02

Lun. Spuntino: frutta fresca

Pasta con ragù di verdura, frittata al formaggio, spinaci

Mar. Spuntino: spremuta d'arancia

Risotto alla zucca, tacchino al latte, finocchi

Mer. Spuntino: frutta fresca

Zuppa di piselli e patate con orzo, polpettine di ricotta, carote julienne

Gio. Spuntino: verdura

Pasta zafferano, pollo agli aromi, cavolfiore

Ven. Spuntino: frutta fresca

Risotto alla parmigiana, pesce gratinato, insalata

Settimane: 6/11 – 1/01 – 26/02

Lun. Spuntino: frutta fresca

Pasta con crema di broccolo, uova strapazzate, insalata

Mar. Spuntino: spremuta d'arancia

Passato di verdura con miglio, polpettone di tacchino e verdure, purè di patate

Mer. Spuntino: frutta fresca

Pasta pomodoro e basilico, merluzzo al limone, finocchi cotti

Gio. Spuntino: verdura

Insalata, Lasagne al ragù di legumi

Ven. Spuntino: frutta fresca

Pasta agli aromi, primo sale, lattuga cotta

Settimane: 13/11 – 8/01 – 4/03

Lun. Spuntino: frutta fresca

Risotto al pomodoro, bocconcini di pollo gratinati, fagiolini

Mar. Spuntino: frutta fresca

Vellutata di cannellini con orzo, ½ razione di crescita, mix di verdure al forno

Mer. Spuntino: spremuta d'arancia

Pasta al pesto fresco di zucchine, platessa gratinata il forno, biette

Gio. Spuntino: verdura

Crema di carote e patate con crostini, polpettine di zucca, finocchi

Ven. Spuntino: frutta fresca

Pizza pomodoro e basilico oppure pasta agli aromi, frittata alle zucchine, verza cotta

Settimane: 20/11 – 15/01 – 11/03

Lun. Spuntino: frutta fresca

Risotto alla barbabietola, primo sale, carote

Mar. Spuntino: spremuta d'arancia

Pastina in brodo vegetale, arrosto di vitello, purè di patate

Mer. Spuntino: frutta fresca

Orzotto allo zafferano, frittata con verdure, fagiolini

Gio. Spuntino: verdura

Passato di legumi con riso, morbidelle di verdura, spinaci

Ven. Spuntino: frutta fresca

Pappa al pomodoro, platessa al forno, cavolfiore

Settimane: 27/11 – 22/01 – 18/03

Lun. Spuntino: frutta fresca

Pasta e parmigiano, uova strapazzate, fagiolini

Mar. Spuntino: frutta fresca

Spinaci, polenta, ragù di vitellone

Mer. Spuntino: spremuta d'arancia

Risotto con piselli, polpette di miglio con verdura, insalata

Gio. Spuntino: verdura

Risoni allo zafferano, ricotta, carote

Ven. Spuntino: frutta fresca

Minestra arlecchino, pesce alla pizzaiola, patate lesse

Settimane: 4/12 – 29/01 – 25/03

Spuntino: frutta fresca

Lun. Pasta ai broccoletti, polpettine di tacchino, carote

Spuntino: frutta fresca

Mar. Pasta integrale al ragù di lenticchie, crocchette di spinaci e formaggio fresco, finocchi in insalata

Spuntino: spremuta d'arancia

Mer. Riso al latte, merluzzo gratinato al forno, fagiolini

Spuntino: verdura

Gio. Crema di patate e porri con riso, pollo al limone, mix di verdure al forno

Spuntino: frutta fresca

Ven. Orzotto con sugo di verdure, uova strapazzate, insalata verde

Settimane: 11/12 – 5/02

Spuntino: frutta fresca

Lun. Pasta con crema di zucca, frittata alle zucchine, carote julienne

Spuntino: frutta fresca

Mar. Pastina, polpettine di tacchino e verdure, purè di patate

Spuntino: spremuta d'arancia

Mer. Biete, polenta e lenticchie in umido

Spuntino: verdura

Gio. Minestra di verze con pastina, platessa al forno, finocchi cotti

Spuntino: frutta fresca

Ven. Risotto allo zafferano, primo sale, barbabietola in insalata

Settimane: 18/02 – 12/02

Spuntino: frutta fresca

Lun. Pasta aromi, pollo all'arancia, fagiolini

Spuntino: spremuta d'arancia

Mar. Risotto alla parmigiana, frittata, carote

Spuntino: frutta fresca

Mer. Crema di zucca e lattuga con miglio, merluzzo gratinato, patate

Spuntino: verdura

Gio. Insalata, pasta pasticciata al ragù di carne

Spuntino: frutta fresca

Ven. Pizza pomodoro e basilico oppure pasta agli aromi, ricotta, verza cotta

A metà mattina come spuntino saranno distribuite alternativamente: frutta fresca cotta o cruda a tocchetti/grattugiata o spremuta di arance o mousse di frutta.

MERENDE POMERIDIANE solo agli iscritti al tempo pieno.

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
Torta margherita con Tè	Pane* con olio EVO pane* e ricotta	Frutta fresca	Yogurt di frutta	Frutta fresca

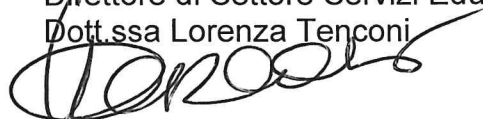
SPECIFICHE MENU

- **Gli alimenti saranno preparati e presentati come indicato nel documento:” Linee di indirizzo per la prevenzione del soffocamento da cibo” www.salute.gov.it pertanto i secondi piatti, i contorni crudi e cotti e la frutta saranno: tritati, frullati o ridotti in piccoli pezzetti in base alla tipologia.**
- **Alcune preparazioni potranno essere presentate in modo diversificato adeguandole all’età dei bambini ed alle loro capacità masticatorie, tenendo conto di quanto indicato nel documento sopra citato**
- **La pizza** sarà somministrata ai bambini in grado di masticarla correttamente, in caso contrario sarà somministrato il piatto previsto nel menu.
- **La mozzarella** sarà tagliata a piccoli dadini e non aggiunta a cibi caldi.
- **La pasta** sarà di formato piccolo idonea all’età dei consumatori.
- Nella preparazione degli alimenti sarà limitato l’utilizzo di sale.
- Come condimento e nella preparazione degli alimenti sarà utilizzato unicamente olio extra vergine di oliva
- In casi eccezionali il menù potrà subire delle modifiche.
- In caso di necessità di dieta per problemi di salute (esclusivamente su presentazione di certificato medico) o per motivi etico-religiosi, la richiesta dovrà essere rinnovata annualmente, prima dell’inizio dell’anno educativo.
- La dieta sarà erogata solo previo invio di: moduli "richiesta dieta speciale “ed “autorizzazione al trattamento dei dati “debitamente compilati e firmati, unitamente al certificato medico (se richiesto) e copia dei documenti di identità dei firmatari, al seguente indirizzo mail: **ristorazione@comune.garbagnate-milanese.mi.it**

N.B.

- Il formato della pasta dovrà essere idoneo all’età dei consumatori
- Il pane è a ridotto contenuto di sale (1,7% riferito alla farina) e viene somministrato dopo il primo piatto alternando il pane comune al pane integrale;
- Il Pesce surgelato/congelato: è un prodotto proveniente da pesca sostenibile
- Per il condimento dei cibi, sono utilizzati, a crudo olio extra vergine di oliva e sale iodato
- I contorni seguiranno andamento stagionale
- Il menù potrà subire, saltuariamente, delle modifiche
- Prodotti congelati/surgelati: Verdure per contorni cotti e minestre, pesce, gelato, pasta per lasagne, ravioli
- La merenda sarà erogata agli iscritti al post-scuola comunale.
- Nella giornata di somministrazione della focaccia e dei piatti “unici”, come prima portata sarà distribuito il contorno.
- Il riso pilaf sarà servito unitamente al pollo/tacchino con le verdure

Direttore di Settore Servizi Educativi
Dott.ssa Lorenza Tenconi



Il Sindaco
Dott. Danjele Davide Barletta



La Biologa Nutrizionista
Dott.ssa Gloria Canzi

