



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](http://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](mailto: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



