

ASL NAPOLI 3 SUD
Registro di Protocollo - Partenza
N. 0003056 del 08/01/2021 - 11:27



Al Dirigente ad Interim del I Dipartimento
Dott.ssa Elena Inserra
Ufficio Pubblica Istruzione e Asilo Nido Comunale
Comune di Sorrento (NA)

SEDE

Oggetto: Tabelle dietetiche standard

In riferimento alla VS richiesta, effettuata con nota n. 43746 del 29.12.2020 e assunta al nostro protocollo in data 30.12.2020 con n. 201683, si inviano in allegato le tabelle dietetiche standard per l'Asilo Nido (6-12 mesi e 12-36 mesi).
Distinti saluti.

Il Responsabile UOS Igiene della Nutrizione
Direttore del SIAN
Dott. Pierluigi Pecoraro

TABELLE DIETETICHE
Prima settimana

	ASILO NIDO 6-12 mesi
Lunedì	g
Pappa unica con brodo vegetale	
Crema di riso arricchita con ferro e calcio	30
Brodo vegetale filtrato preparato con patata, pomodoro, zucchina o zucca, carota, cipolla, qualche foglia di bietola o spinaci	200 ml
Parmigiano	15
Olio extravergine d'oliva	8
Martedì	
Pappa unica con passato di verdure	
Pastina di semola arricchita con ferro e calcio	20
Passato di pomodoro, zucchina o zucca, carota, cipolla, qualche foglia di bietola o spinaci	150
Tuorlo d'uovo	15
Olio extravergine d'oliva	8
Mercoledì	
Pappa unica con passato di fagioli	
Pastina di semola arricchita con ferro e calcio	20
Passato di fagioli secchi	20
Parmigiano	5
Olio extravergine d'oliva	10

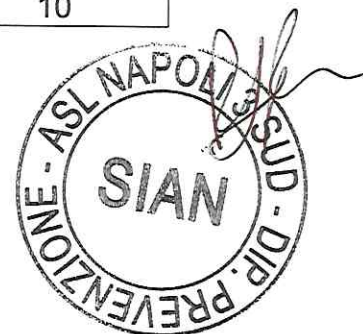


TABELLE DIETETICHE
Prima settimana

	ASILO NIDO 6-12 mesi
Giovedì	g
Pappa unica con passato di verdure	
Patata	80
Passato di pomodoro, zucchina o zucca, carota, cipolla, qualche foglia di bietola o spinaci	150
Merluzzo omogeneizzato	30
Olio extravergine d'oliva	10
Venerdì	
Pappa unica con brodo di pollo	
Pastina di semola arricchita con ferro e calcio	30
Brodo di pollo filtrato preparato con patata, pomodoro, zucchina o zucca, carota, cipolla, qualche foglia di bietola o spinaci	200 ml
Pollo omogeneizzato	30
Olio extravergine d'oliva	10

Tutti i giorni	
Frutta di stagione omogeneizzata o grattugiata	100 g
Acqua minimamente mineralizzata	250 ml



TABELLE DIETETICHE
Seconda settimana

	ASILO NIDO 6-12 mesi
Lunedì	g
Pappa unica con brodo vegetale	
Pastina di semola arricchita con ferro e calcio	30
Brodo vegetale filtrato preparato con patata, pomodoro, zucchina o zucca, carota, cipolla, qualche foglia di bietola o spinaci	200 ml
Ricotta vaccina	30
Olio extravergine d'oliva	10
Martedì	
Pappa unica con passato di lenticchie	
Pastina di semola arricchita con ferro e calcio	20
Passato di lenticchie secche	20
Parmigiano	5
Olio extravergine d'oliva	10
Mercoledì	
Pappa unica con passato di verdure	
Crema di riso arricchita con ferro e calcio	20
Passato di pomodoro, zucchina o zucca, carota, cipolla, qualche foglia di bietola o spinaci	150
Sogliola omogeneizzata	30
Olio extravergine d'oliva	10



TABELLE DIETETICHE
Seconda settimana

	ASILO NIDO 6-12 mesi
Giovedì	
Pappa unica con passato di ceci	
Patata	50
Passato di ceci secchi	20
Parmigiano	5
Olio extravergine d'oliva	10
Venerdì	
Pappa unica con brodo di carne	
Crema di riso arricchita con ferro e calcio	30
Brodo di carne filtrato preparato con patata, pomodoro, zuccina o zucca, carota, cipolla, qualche foglia di bietola o spinaci	200 ml
Manzo omogeneizzato	30
Olio extravergine d'oliva	10

Tutti i giorni	
Frutta di stagione omogeneizzata o grattugiata	100 g
Acqua minimamente mineralizzata	250 ml



Computo nutrizionale	
	ASILO NIDO 6-12 mesi
Kcal	274
Proteine	g. 8; % 12
Glucidi	g. 34 % 48
Lipidi	g. 12; % 40
Fibra	g. 5
Ferro	mg. 4
Calcio	mg. 160



Raccomandazioni

Il presente schema può essere adeguato alle linee di svezzamento indicate per ciascun bambino dal pediatra di libera scelta.

Per crema di riso e pastina di semola arricchita con ferro e calcio si intendono prodotti alimentari addizionati di vitamine e minerali secondo il Regolamento (CE) 1925/2006, modificato dal Regolamento (CE) 108/2008, e l'allegato XIII punto 2 del Regolamento (UE) 1169/2011.

Le grammature degli alimentari si intendono relative al prodotto crudo al netto delle parti non edibili.

Frutta di stagione preferibilmente mele, pere, arance, mandarini, mandaranci/clementine, banane, pesche, albicocche, kiwi, ananas, assicurare variabilità.

Ortaggi e legumi: gli ortaggi devono essere rappresentati da prodotti freschi o, in alternativa, da prodotti surgelati.

I ceci, le lenticchie ed i fagioli devono essere rappresentati da prodotto secco, i piselli devono essere surgelati extrafini o quelli in conserva privati del liquido di governo.

I legumi e gli ortaggi costituenti le minestre, possono anche essere sottoposti a trattamenti di trasformazione in modo da renderli cremosi.

Prodotti ittici: il pesce deve essere rappresentato da prodotto surgelato privo di parti non commestibili sotto forma di filetto al naturale oppure in forma di omogeneizzato in vasetti.

Carni: le carni di bovino e quelle avicole, devono essere fresche e refrigerate oppure in forma di omogeneizzato in vasetti.

Prodotti da cereali: la pasta alimentare secca di formato piccolo.

Ricotta: deve provenire da latte vaccino.

Uova: devono essere di categoria di freschezza extra o A.

Grassi di condimento e cottura: olio extravergine di oliva.

Non aggiungere sale o zucchero nelle fasi di preparazione e condimento delle pietanze.

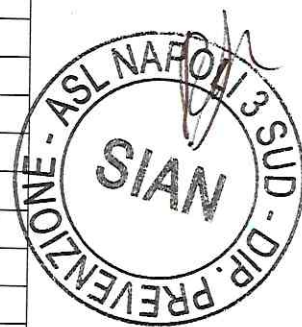
TABELLE DIETETICHE
Prima settimana

	ASILO NIDO 12-36 mesi
Lunedì	g
Pasta e piselli	
Pasta di semola	30
Piselli	30
Olio extravergine d'oliva	4
Filetti di sogliola o platessa	50
Olio extravergine d'oliva	4
Broccoletti	50
Olio extravergine d'oliva	7
Martedì	
Riso con zucca	
Riso parboiled	30
Zucca	40
Parmigiano	3
Olio extravergine d'oliva	3
Ricotta vaccina	30
Carote in insalata	50
Olio extravergine d'oliva	7
Mercoledì	
Pasta e fagioli	
Pasta di semola	20
Fagioli secchi	20
Olio extravergine d'oliva	8
Bietoline in insalata	50
Olio extravergine d'oliva	7



TABELLE DIETETICHE
Prima settimana

	ASILO NIDO 12-36 mesi
Giovedì	g
Pasta al pomodoro	
Pasta di semola	40
Pomodoro	q.b.
Parmigiano	3
Olio extravergine d'oliva	5
Bastoncini di merluzzo	n. 2
Olio extravergine d'oliva	5
Spinaci al burro	50
Burro	5
Venerdì	
Pasta con crema di carciofi	
Pasta di semola	30
Carciofi	40
Parmigiano	3
Olio extravergine d'oliva	4
Polpette di manzo al pomodoro	50
Manzo magro	30
Pomodoro	q.b.
Pane	5
Uova	2
Olio extravergine d'oliva	4
Cavolo	50
Olio extravergine d'oliva	7



Tutti i giorni	
Frutta di stagione	100
Panino	20
Acqua medio-minerale	Mezzo litro

TABELLE DIETETICHE
Seconda settimana

	ASILO NIDO 12-36 mesi
Lunedì	g
Pasta e lenticchie	
Pasta di semola	20
Lenticchie secche	20
Olio extravergine d'oliva	8
Cavolo	50
Olio extravergine d'oliva	7
Martedì	
Riso al pomodoro	
Riso parboiled	40
Pomodoro	q.b.
Parmigiano	3
Olio extravergine d'oliva	4
Filetti di sogliola o platessa	50
Olio extravergine d'oliva	4
Carote in insalata	50
Olio extravergine d'oliva	7
Mercoledì	
Pasta e patate	
Pasta di semola	30
Patate	40
Olio extravergine d'oliva	4
Frittata di uova	
Uovo intero	50
Parmigiano	2
Olio extravergine d'oliva	4
Spinaci	50
Olio extravergine d'oliva	7



TABELLE DIETETICHE
Seconda settimana

	ASILO NIDO 12-36 mesi
Giovedì	g
Pasta con minestrone	
Pasta di semola	30
Minestrone di verdure	40
Olio extravergine d'oliva	8
Bietoline in insalata	50
Olio extravergine d'oliva	7
Venerdì	
Pasta con broccoli	
Pasta di semola	30
Broccoli	40
Parmigiano	3
Olio extravergine d'oliva	5
Prosciutto cotto	30
Olio extravergine d'oliva	5
Purè di patate e zucca	50
Patate	25
Zucca	25
Latte intero	5
Parmigiano	2
Burro	5

Tutti i giorni	
Frutta di stagione	100
Panino	20
Acqua medio-minerale	Mezzo litro



TABELLE DIETETICHE
Terza settimana

	ASILO NIDO 12-36 mesi
Lunedì	g
Pasta e ceci	
Pasta di semola	20
Ceci secchi	20
Olio extravergine d'oliva	8
Bietoline in insalata	50
Olio extravergine d'oliva	7
Martedì	
Pasta agli spinaci	
Pasta di semola	30
Spinaci	40
Parmigiano	3
Olio extravergine d'oliva	4
Bastoncini di merluzzo	50
Olio extravergine d'oliva	4
Carote in insalata	50
Olio extravergine d'oliva	7
Mercoledì	
Pasta alla bolognese	
Pasta di semola	40
Carote	10
Parmigiano	3
Olio extravergine d'oliva	8
Carne bovino macinato	50
Pomodoro	q.b.
Broccoletti	50
Olio extravergine d'oliva	7



TABELLE DIETETICHE
Terza settimana

	ASILO NIDO 12-36 mesi
Giovedì	g
Pasta al pomodoro	
Pasta di semola	40
Pomodoro	q.b.
Parmigiano	3
Olio extravergine d'oliva	8
Stracchino	30
Spinaci in insalata	50
Olio extravergine d'oliva	7
Venerdì	
Pasta e piselli	
Pasta	30
Piselli	30
Olio extravergine d'oliva	4
Filetti di sogliola o platessa	50
Olio extravergine d'oliva	4
Cavolo	50
Olio extravergine d'oliva	7

Tutti i giorni	
Frutta di stagione	100
Panino	20
Acqua medio-minerale	Mezzo litro



TABELLE DIETETICHE
Quarta settimana

	ASILO NIDO 12-36 mesi
Lunedì	g
Pasta con crema di carciofi	
Pasta di semola	30
Cuori di carciofi	40
Parmigiano	3
Olio extravergine d'oliva	4
Frittata di uova	
Uovo intero	50
Parmigiano	2
Olio extravergine d'oliva	4
Spinaci in insalata	50
Olio extravergine d'oliva	7
Martedì	
Pasta e lenticchie	
Pasta di semola	20
Lenticchie secche	20
Olio extravergine d'oliva	8
Bietoline in insalata	50
Olio extravergine d'oliva	7
Mercoledì	
Pasta al pomodoro	
Pasta di semola	40
Pomodoro	q.b.
Parmigiano	3
Olio extravergine d'oliva	4
Filetti di sogliola o platessa	50
Olio extravergine d'oliva	4
Broccoletti	50
Olio extravergine d'oliva	7



TABELLE DIETETICHE
Quarta settimana

	ASILO NIDO 12-36 mesi
Giovedì	g
Pasta con fagioli	
Pasta di semola	20
Fagioli secchi	20
Olio extravergine d'oliva	8
Cavolo	50
Olio extravergine d'oliva	7
Venerdì	
Riso con spinaci	
Riso parboiled	30
Spinaci	40
Parmigiano	3
Olio extravergine d'oliva	4
Posciutto cotto	30
Olio extravergine d'oliva	4
Carote in insalata	50
Olio extravergine d'oliva	7

Tutti i giorni	
Frutta di stagione	100
Panino	20
Acqua medio-minerale	Mezzo litro



Variazioni per il periodo primavera - estate

- Sostituire contorno “cavolo” con “fagiolini al pomodoro”:

	ASILO NIDO 12-36 mesi
	g
Fagiolini al pomodoro	
Fagiolini	50
Pomodoro	q.b.
Olio extravergine d'oliva	7
La sostituzione è riferita al Venerdì della I settimana, Lunedì della II settimana, Venerdì della III settimana e Giovedì della IV settimana.	

- Sostituire contorno “broccoletti” con “pomodori in insalata”:

	ASILO NIDO 12-36 mesi
	g
Pomodori in insalata	
Pomodori	50
Olio extravergine d'oliva	7
La sostituzione è riferita al Lunedì della I settimana, Mercoledì della III settimana e della IV settimana.	

- Sostituire contorno “purè di patate e zucca” con “zucchine all'olio”:

	ASILO NIDO 12-36 mesi
Venerdì – II settimana	g
Zucchine all'olio	
Zucchine	50
Olio extravergine d'oliva	7
La sostituzione è riferita al Venerdì della II settimana.	



Computo nutrizionale	
	ASILO NIDO 12-36 mesi
Kcal	427
Proteine	g. 14; % 13
Glucidi	g. 54; % 50
Lipidi	g. 19; % 38
Fibra	g. 7
Ferro	mg. 3
Calcio	mg. 254



Raccomandazioni

Le grammature degli alimentari si intendono relative al prodotto crudo al netto delle parti non edibili; è **preferibile, in base all'età dei bambini, utilizzare pasta formato piccolo, tritare, sminuzzare, passare, frullare gli alimenti.**

Frutta di stagione preferibilmente mele, pere, arance, mandarini, mandaranci/clementine, banane, pesche, albicocche, kiwi, ananas, assicurare variabilità.

Ortaggi e legumi: gli ortaggi devono essere rappresentati da prodotti freschi o, in alternativa, da prodotti surgelati.

Per la preparazione del minestrone, si potrà fare ricorso a specifico prodotto surgelato, verdure miste per minestrone, purché privo di patate e legumi.

I ceci, le lenticchie ed i fagioli devono essere rappresentati da prodotto secco, i piselli devono essere surgelati extrafini o quelli in conserva privati del liquido di governo.

I legumi e gli ortaggi costituenti le minestre, possono anche essere sottoposti a trattamenti di trasformazione in modo da renderli cremosi.

Prodotti ittici: il pesce deve essere rappresentato da prodotto surgelato privo di parti non commestibili sotto forma di prodotto impanato o filetto al naturale.

Carni: le carni di bovino e quelle avicole, devono essere fresche e refrigerate.

Il prosciutto cotto deve essere privo di polifosfati.

Prodotti da cereali: la pasta alimentare secca di tipo corto o piccolo.

Il riso deve essere parboiled.

Ricotta e mozzarella deve provenire da latte vaccino.

Uova: devono essere di categoria di freschezza extra o A.

Grassi di condimento e cottura: olio extravergine di oliva, burro.

Per la preparazione ed il condimento delle pietanze, è consentito l'utilizzo di limone anche sotto forma di succo e di erbe aromatiche (basilico, maggiorana, origano, prezzemolo, sedano, salvia, ecc).

Si consiglia di utilizzare moderatamente sale iodato nelle fasi di preparazione e condimento delle pietanze.

Metodi di cottura utilizzabili Cottura al forno, arrosto (in forno, in tegame, in teglia, in padella), bollitura, sbianchitura e sbollentatura, cottura a vapore, cotture miste (brasatura, in casseruola e stufatura).