

menu'asilonurri

Consultorio familiare di Isili -Dottoressa Giuseppa Solinas-medico
chirurgo specialista in Pediatria-codice regionale 02983

MENU' E TABELLE DIETETICHE ASILO DI NURRI-SEZIONE PRIMAVERA

Il seguente menu' e' stato prodotto nel rispetto dei L.A.R.N. (Livelli di Assunzione Raccomandati di Energia e Nutrienti per la popolazione italiana) revisione 1996 dell' I.N.R.A.N. (Istituto Nazionale per la Ricerca degli alimenti e della nutrizione)

Rispetto delle LINEE GUIDA per una sana alimentazione per la popolazione italiana dell' I.N.R.A.N. (ultima revisione 2003)

Piramide alimentare

Indicazioni del nuovo Piano sanitario nazionale (2002-2004)

Indicazioni della regione Sardegna

Gradimento dell'utenza

E' stato strutturato su due settimane.

Inoltre sono state prese in visione le tabelle dietetiche, i menù, i capitoli in uso, le proposte e i suggerimenti raccolti dai sopralluoghi (effettuati da esperti nel settore) nelle mense scolastiche durante il momento della refezione.

Per gli utenti della sezione primavera il menù sarà così composto:

primo piatto;

secondo piatto;

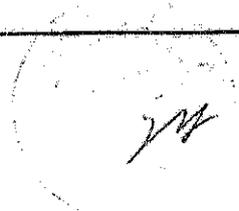
contorno,

pane,

frutta

E' prevista una rotazione del menù in modo che gli utenti abbiano un pasto diverso e bilanciato, anche quando usufruiscono della mensa in giorni fissi all'interno della settimana.

Per il secondo piatto viene adottata una rotazione settimanale di pietanze



menu'asilonurri

tale da coprire i fabbisogni dei bambini per tutti i nutrienti con particolare riferimento ad alcuni micro - nutrienti come calcio e ferro. Le grammature sono indispensabili per predisporre il servizio di refezione e servono di riferimento per una corretta alimentazione dal punto di vista quantitativo, ma bisogna ricordare che ogni bambino deve soddisfare le proprie sensazioni di fame e sazietà, senza essere costretto a delle quantità vincolanti.

DIETE SPECIALI

Nei casi di necessità determinata da motivazioni di salute , religiose o etiche la ditta appaltatrice è obbligata a fornire, in sostituzione del pasto previsto dal menù del giorno, pasti alternativi, la cui composizione dovrà rispettare scrupolosamente le indicazioni della certificazione medica specifica.

Sarà quindi compito della ditta appaltatrice individuare in base al Menù del giorno, confrontato con le singole certificazioni e/o richieste, la tipologia dei pasti speciali da fornire. Le diete speciali devono essere contenute in vaschette monoporzioni termosigillate contrassegnate dal cognome dell'utente, contenute a loro volta in contenitori termici.

DIETA IN BIANCO

La dieta in bianco dovrà essere così composta:

Riso all'olio extra vergine di oliva

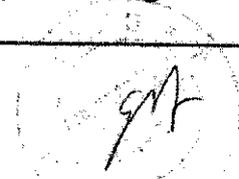
Carne magra ai ferri, al vapore, lessata

Patate bollite

Frutta fresca: Mela

I pasti saranno confezionati attenendosi scrupolosamente alle tabelle dietetiche ad alle ricette riportate in allegato.

Per la preparazione dei pasti si raccomanda l'uso del forno sia per gratinare sia per cuocere con esclusione della frittura ; è obbligatorio fare



menu'asilonurri

uso dell'olio extra vergine d'oliva solo a crudo.

I pesi indicati si riferiscono all'alimento a crudo e al netto degli scarti.

Il peso del pesce surgelato si riferisce al netto della glassatura.

Il brodo vegetale usato per la cottura dei risotti o pasta deve essere fatto preferibilmente con verdura fresca oppure verdura surgelata.

Non si possono usare dadi per brodo o prodotti per insaporire contenenti glutammato monosodico.

Nel confezionamento delle pietanze deve essere utilizzato solo olio extra vergine di oliva da aggiungere a crudo a cottura ultimata.

INDICAZIONE DEI RANGE DEI VALORI DI FABBISOGNO

ENERGETICO, PROTIDICO,

LIPIDICO, GLUCIDICO PER BAMBINI DA 2 A 3 ANNI. (LARN 1996).

FABBISOGNO ENERGETICO (espresso in range).

Femmine calorie 1056-1651

Maschi calorie 1133-1699

FABBISOGNO PROTEICO, LIVELLO DI SICUREZZA DI ASSUNZIONE PROTEICO

CORRETTO PER LA QUALITA' PROTEICA (espresso in gr. /KG/die).

Gr. 1,48 - 1,38

LIVELLI DI ASSUNZIONE RACCOMANDATI DI ACIDI GRASSI ESSENZIALI.

Omega 6 gr/die.4

omega 3 gr/die 0,7

Schemi da 1 a 3 anni

**fabbisogno in energia e nutrienti
calorie 1400**

proteine 13% pari a g 46,28

lipidi 31% pari a g 47,3 - (grassi saturi 8,5% delle calorie totali)

glucidati 56% pari a g 207



menu'asilonurri

calcio mg. 800

ferro mg. 6,34

fibre g. 16

Colesterolo mg 106

**E' CONSIDERATA ADEGUATA LA SEGUENTE RIPARTIZIONE
CALORICA DEI PASTI
NELLA GIORNATA.**

20% delle calorie totali giornaliere per la colazione

5% delle calorie totali giornaliere per la merenda mattutina

35% delle calorie totali giornaliere per il pranzo

10% delle calorie totali giornaliere per la merenda pomeridiana

30% delle calorie totali giornaliere per la cena

**IL PRANZO DELLA REFEZIONE SCOLASTICA PER BAMBINI DA 2-3
ANNI DEVE**

**FORNIRE IL SEGUENTE APPORTO CALORICO, PROTEICO, LIPIDICO,
GLUCIDICO**

(ESPRESSO IN RANGE).

CALORIE 500 - 600

ALLEGATO 1 MENU' PRIMA SETTIMANA

ALLEGATO 2 MENU'SECONDA SETTIMANA

**ALLEGATO 3 TABELLE DIETETICHE E MODALITA' GENERALI DI
PREPARAZIONE**

ALLEGATO 1

1° SETTIMANA



menu'asilonurri

LUNEDI'

Pasta al pomodoro

Prosciutto cotto

Fagiolini al vapore

Frutta di stagione

MARTEDI'

Pastina in brodo di carne

Petto di pollo o vitello lessati

Purè di patate

Frutta di stagione

MERCOLEDI'

Penne all'olio e v. oliva e parmigiano

Filetti di merluzzo gratinati al forno

Pisellini al prezzemolo

Frutta di stagione

GIOVEDI'

Risotto al ragù di verdure

Cotoletta di vitello gratinata

Spinaci o bietole saltati

Frutta di stagione

VENERDI'

Pasta al ragù di carne

Bocconcini di parmigiano reggiano o mozzarella

Carote al vapore

Frutta di stagione



menu'asilonurri

2° SETTIMANA

LUNEDI'

*Pasta alle zucchine
Spezzatino di vitello con patate
Frutta di stagione*

MARTEDI'

*Pasta al pomodoro
Polpettone al forno
Insalata verde
Frutta di stagione*

MERCOLEDI'

*Passato di verdure con legumi
Prosciutto cotto
Carote filangè
Frutta di stagione*

GIOVEDI'

*Pastina in brodo vegetale
Frittata al formaggio al forno
Insalata mista
Frutta di stagione*

VENERDI'

*Risotto ai piselli
Platessa al forno
Zucchine trifolate*



Frutta di stagione

ALLEGATO 3

TABELLE DIETETICHE E MODALITA' GENERALI DI PREPARAZIONE

=====

INDICE

1. PRIMI PIATTI

- 1.1 Pastina in brodo di carne o di pollo
- 1.2 Pasta o riso all'olio e parmigiano
- 1.3 Pasta o riso al ragù di verdura
- 1.4 Passato di verdura con legumi
- 1.5 Pastina in brodo vegetale
- 1.6 Risotto ai piselli
- 1.7 Pasta al ragù di carne
- 1.8 Pasta al pomodoro
- 1.9 Pasta alle zucchine

2 SECONDI

- 2.1 Bocconcini di parmigiano
- 2.2 Filetti di merluzzo gratinati al forno
- 2.3 Prosciutto cotto magro
- 2.4 Cotolette al forno
- 2.5 Frittata al formaggio al forno
- 2.6 Platessa al forno
- 2.7 Polpettone di carne
- 2.8 Mozzarella
- 2.9 Petto di pollo o vitello
- 2.10 Spezzatino con patate



menu'asilonurri

3 CONTORNI

- 3.1 *Purea di patate*
- 3.2 *Carote al vapore*
- 3.3 *Pisellini al prezzemolo*
- 3.4 *Zucchine trifolate o fagiolini trifolati*
- 3.5 *Insalata verde*
- 3.6 *Insalata mista (lattuga, carote, finocchi o pomodori)*
- 3.7 *Fagiolini finissimi al vapore*
- 3.8 *Spinaci e bietola saltati*
- 3.9 *Carote filangè*

4 FRUTTA FRESCA

- 4.1 *Mela, pera, banana*
- 4.2 *Frutta fresca di stagione: inverno: arancia, mandarino, uva ecc.
estate: pesce, albicocche, susine, kiwi ecc*

7 PANE

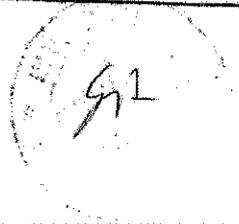
- 7.1 *Pane 40*

8 CONDIMENTI

- 8.1 *Olio extra vergine di oliva*
- 8.2 *Parmigiano reggiano*

NOTE

- *I pesi indicati si riferiscono all'alimento a crudo e al netto degli scarti.*
- *Il peso del pesce surgelato si riferisce al netto della glassatura.*
- *Il brodo vegetale usato per la cottura dei risotti o pasta deve essere fatto preferibilmente con verdure fresche oppure verdura surgelata.*
- *Nel confezionamento delle pietanze deve essere utilizzato solo olio extra*



menu'asilonurri

vergine di oliva da aggiungere a crudo a cottura ultimata.

- **NON POSSONO ESSERE USATI** farine per addensare e dadi per brodo o prodotti per insaporire contenenti glutammato monosodico.
- In caso di necessità di carne frullata (o altri alimenti) per i bambini più piccoli, la Ditta dovrà fornire il quantitativo di carne necessaria ed il relativo brodo vegetale affinché possano essere tritati direttamente presso la struttura dell'asilo

**TABELLE DIETETICHE REFEZIONE SCOLASTICA ASILO 24/36 MESI
I PRIMI PIATTI**

1.1 PASTINA IN BRODO DI CARNE

Ingredienti grammature

Pasta 30

Brodo di vitello o di pollo 100

Parmigiano reggiano 10

Odori e pomodoro pelati q.b

1.2 PASTA O RISO ALL'OLIO E PARMIGIANO

Ingredienti grammature

Pasta 50

Parmigiano reggiano 10

Olio e. v. oliva 5

Parmigiano reggiano 10

1.3 PASTA O RISO AL RAGÙ DI VERDURA

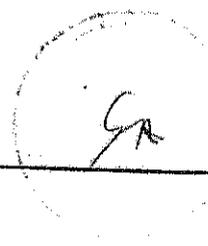
Ingredienti grammature

Pasta 50

*Odori (carote, sedano,
cipolle bianche) 10*

Zucchine ed altre verdure 50

Olio e. v. oliva 5



menu'asilonurri

Parmigiano reggiano 10

1.4 PASSATO DI VERDURA

1.5 PASTINA IN BRODO VEGETALE

Ingredienti grammature

Pasta 30

Acqua, odori q.b

Cipolla 5

Sedano 5

Carota 5

Pomodori pelati 5

Parmigiano reggiano 10

1.6 RISOTTO AI PISELLI

Ingredienti grammature

Riso 50

Brodo di verdura q.b.

Piselli 20

Olio d'oliva 3

1.8 PASTA O RISO AL POMODORO E BASILICO

Ingredienti grammature

Pasta 50

Pomodori pelati 40

Odori (basilico) q.b

Olio e.v. oliva 5

1.9 PASTA ALLE ZUCCHINE

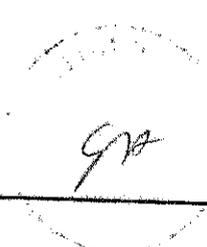
Ingredienti grammature

Pasta 50

Zucchine 25

Aromi

Olio q.b



menu'asilonurri

Parmigiano reggiano 10

2 Secondi piatti

2.1 Bocconcini di parmigiano

Ingredienti grammature

Parmigiano reggiano 40

2.2 Filetti di merluzzo gratinati al forno

Ingredienti grammature

Merluzzo in filetti 70

Pangrattato q.b.

Aromi q.b.

Olio e.v. oliva 3

2.3 PROSCIUTTO COTTO MAGRO

Ingredienti grammature

Prosciutto cotto magro

senza polifosfati 30

2.4 COTOLETTE GRATINATE

Ingredienti grammature

Manzo 50

Pane grattugiato

Aromi e sale q.b

Olio e.v. oliva 3

2.5 FRITTATA AL FORMAGGIO AL FORNO

Ingredienti grammature

Uovo n. 1

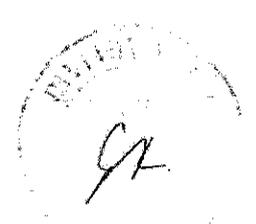
Parmigiano reggiano 7

Sale q.b

2.6 PLATESSA AL FORNO

Ingredienti grammature

Sogliola 70



menu'asilonurri

Aromi e sale q.b

Olio e.v. oliva 3

2.7 POLPETTONE DI CARNE

Ingredienti grammature

Vitella 50

Patate 15

Uovo 1 ogni 15 razioni

Prezzemolo q.b

Pangrattato q.b

Sale q.b

Parmigiano reggiano 5

Olio e.v. oliva 3

2.8 MOZZARELLA

Ingredienti grammature

Mozzarella 40

2.9 PETTO DI POLLO O VITELLO

Ingredienti egrammature

Pollo o vitello magro 50

2.10 SPEZZATINO

Ingredienti grammature

Vitello magro 50

Patate 100

olio e.v. d'oliva 3

aromi q.b.

3 CONTORNI

3.1 PUREA DI PATATE

Ingredienti grammature

Patate 60

Latte 40



menu'asilonurri

Olio e.v. 5

Sale q.b

3.2 CAROTE AL VAPORE

Ingredienti grammature

Carote 70

3.3 PISELLINI AL PREZZEMOLO

Ingredienti grammature

Pisellini 60

Prezzemolo q.b

Olio e.v. oliva 3

3.4 ZUCCHINE TRIFOLATE O FAGIOLINI TRIFOLATI

Ingredienti grammature

Zucchine o fagiolini trifolati 60

Pomodori pelati 20

Aromi e sale q.b

Olio e.v. oliva 3

3.5 INSALATA VERDE

Ingredienti grammature

Insalata verde 50

3.6 INSALATA MISTA

Ingredienti grammature

Insalata mista (lattuga, carote,
finocchi o pomodori) 50

3.7 FAGIOLINI FINISSIMI AL VAPORE

Ingredienti grammature

Fagiolini finissimi 100

3.8 SPINACI E BIETOLA SALTATI

Ingredienti grammature

Spinaci 50

Bietola 50

menu'asilonurri

Aglio q.b

Olio e. v. oliva 3

3.9 CAROTE FILANGE'

Ingredienti grammature

Carote 50

Olio e.v. oliva 3

4 FRUTTA FRESCA

4.1 MELA, PERA, BANANA 100 gr.

4.2 FRUTTA FRESCA DI STAGIONE:

inverno: arancia, mandarino, uva bianca ecc. gr. 100

estate: pesce, albicocche, susine, kiwi ecc gr. 100

7 PANE

7.1 Pane 40 gr.

Dottoressa Giuseppa Solinas

A.S.L. - CAGLIARI
CONSULTORIO SEDE DI ISILI
AMBULATORIO DI PEDIATRIA

Giuseppa Solinas

GM