



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale della Romagna

Dipartimento di Sanità Pubblica - Ravenna
Dipartimento di Cure Primarie - Ravenna

TABELLA DIETETICA

Linee Guida

per i bambini frequentanti il Nido d'Infanzia

12 - 24 mesi e 24 - 36 mesi

Revisione: Giugno 2017

Dott.ssa Gabriella Paganelli – Dietista
Dott.ssa Ilaria Macaluso – Dietista

MENU' NIDO D' INFANZIA – I ° SETTIMANA

MENU' DI BASE	ALTERNATIVO	ESTIVO
Lunedì		
Passato di verdura con orzo/miglio/pastina	Minestrone di verdura con riso/pastina	Insalata di riso/altri cereali/pasta con verdure fresche di stagione/riso al pomodoro fresco
Pesce (Crocchette di pesce)		Pesce al vapore/Pesce al forno
Insalata e frutta secca oleosa**		
Pane e Frutta fresca di stagione		
Merenda: Mousse/Succo di frutta con crackers		
Martedì		
Antipasto: Pinzimonio	Pasta al pomodoro/alla pizzaiola/ragù vegetale	Pasta con pomodoro fresco e basilico
Lasagne al forno/Maccheroni pasticciati con ragù di carne	Svizzera/Straccetti di vitellone	
Verdura cotta mista di stagione	Verdura cotta mista di stagione/Verdura gratinata	
Pane e Macedonia di frutta fresca/Frutta fresca di stagione		
Merenda: Yogurt e cereali		
Mercoledì		
Riso/Pasta con legumi e pomodoro	Passato di legumi e verdura con Cous Cous/Pastina	Pasta con pomodoro e legumi
Crocchette di verdura/Crocchette di patate al forno	Pizza margherita	Sformato di verdura al forno/ Crocchette di verdura
Verdura cruda di stagione		Pinzimonio di stagione
Pane e Frutta fresca di stagione		
Merenda: Macedonia/Frutta fresca mista	Merenda: Frullato di frutta fresca	
Giovedì		
Pastina in brodo	Pastina in brodo	Pasta con verdure di stagione
Spezzatino di tacchino/coniglio/pollo con patate	Coscia di pollo alla cacciatora con patate/piselli	Fuso di pollo al forno
Verdura cruda di stagione		Verdura cruda di stagione
Pane e Frutta fresca di stagione		
Merenda: Focaccia		
Venerdì		
Pasta olio e parmigiano		
Pesce con salsa verde	Bocconcini di pesce misto al forno	Pesce al forno/Insalata di pesce
Pinzimonio di stagione		Verdura cruda di stagione/a julienne
Pane e Frutta fresca di stagione		
Merenda: Latte con zuccherini/gelato		

MENU' NIDO D' INFANZIA – II ° SETTIMANA

MENU' DI BASE	ALTERNATIVO	ESTIVO
Lunedì		
Passatelli/Cappelletti in brodo	Stracciatella in brodo vegetale	Pasta con pomodoro fresco e basilico
Bocconcini di pollo (1/2 porz.)		Fettina/Scaloppina di pollo al limone
Patate prezzemolate e carote		Verdura cruda di stagione/ verdura gratinate al forno
Pane e Frutta fresca di stagione		
Merenda: Frullato di frutta/Frutta fresca con pane	Merenda: Yogurt e frutta fresca di stagione	
Martedì		
Pasta alle erbe aromatiche con frutta secca oleosa**/pesto	Pasta rosé/pesto e ricotta	
Pesce/Calamari e gamberetti al forno	Coda di rospo con pomodorini	
Verdura cruda di stagione		
Pane e Frutta fresca di stagione		
Merenda: *Torta con karkadè		
Mercoledì		
Antipasto: Pinzimonio	Vellutata di piselli/ passato di legumi con pastina	Pasta con legumi
Maccheroni pasticciati con legumi	Formaggio fresco molle con piadina/Crocchette di formaggi	Formaggio fresco molle/ Crocchette di formaggi
Contorno tricolore		Verdura cruda/pinzimonio di stagione
Pane e Frutta fresca di stagione		
Merenda: Pane con marmellata/miele	Merenda: Fette biscottate con marmellata/miele	
Giovedì		
Farro/riso con verdure di stagione		
Fettina di pollo/tacchino	Hamburger di pollo/ tacchino	
Verdura cruda di stagione		
Pane e Frutta fresca di stagione		
Merenda: Latte con biscotti/gelato		
Venerdì		
Pasta olio e parmigiano		
Pesce al forno con verdure filanger/Crocchette di pesce		Pesce al vapore/Crocchette di pesce
Verdura cotta di stagione		Verdura cruda di stagione
Pane e Frutta fresca di stagione		
Merenda: Pizza al pomodoro	Merenda: Panino al latte con spremuta/ succo	

MENU' NIDO D' INFANZIA – III ° SETTIMANA

MENU' DI BASE	ALTERNATIVO	ESTIVO
Lunedì		
Pasta al pomodoro	Pasta aglio e olio	Pasta con pomodoro fresco e basilico
Pesce in crosta di cereali e semi oleosi**		
Verdura cruda di stagione		
Pane e Frutta fresca di stagione		
Merenda: Pane e olio	Merenda: Focaccia	
Martedì		
Passato di legumi con pastina/ Orzo	Passato di verdura con pastina/ Orzo	Pasta con pomodoro e piselli
Prosciutto crudo di Parma/Cotto	Polpettine di legumi	Prosciutto e melone/Fettina di suino
Patate prezzemolate		Verdura cruda di stagione
Pane e Frutta fresca di stagione		
Merenda: Frutta fresca/mousse con grissini		
Mercoledì		
Antipasto: Pinzimonio	Pasta con salsa di noci/olio e parmigiano	
▣Ravioli olio, salvia e parmigiano	Frittata di verdura/rolo al forno	
Verdure di stagione gratinate	Carote filanger/Pinzimonio	
Pane e macedonia di frutta fresca/Frutta fresca di stagione	Pane e Frutta fresca di stagione	
Merenda: *Torta con karkadè		
Giovedì		
Risotto con verdura di stagione/ Olio e parmigiano	Risotto allo zafferano	
Pesce al forno con pomodoro/ Zuppa di pesce	Seppia/Seppioline pomodoro e piselli	Pesce al forno/Insalata di pesce con patate
Verdura cruda di stagione		
Pane e Frutta fresca di stagione		
Merenda: Latte con biscotti		Merenda: Latte con biscotti/gelato
Venerdì		
Pastina in brodo di carne	Pastina in brodo vegetale	Pasta alle verdure di stagione
Polpettone/ Polpettine di carne bianca	Fettina di tacchino al forno	Bocconcini di pollo alle erbe aromatiche
Purea di patate e verdura cruda di stagione	Patate e fagiolini/carote	Pinzimonio
Pane e Frutta fresca di stagione		
Merenda: Yogurt con cereali		

MENU' NIDO D' INFANZIA – IV° SETTIMANA

MENU' DI BASE	ALTERNATIVO	ESTIVO (maggio/settembre)
Lunedì		
Pasta all'ortolana	Miglio alle verdure	Pasta all'ortolana in bianco
Pesce misto al forno		
Verdura cruda di stagione		
Pane e Frutta fresca di stagione		
Merenda *Torta/zuccherini con karkadè		
Martedì		
Riso al pomodoro/allo zafferano	Pasta al sugo di fagioli/lenticchie	
Polpettine di legumi/ Polpettone di ceci al forno	Crocchette di verdure/Frittatina con verdure al forno	
Verdura cruda di stagione		
Pane e Frutta fresca di stagione		
Merenda Yogurt e cereali		
Mercoledì		
Pastina in brodo vegetale	Crema di verdura con cous- cous/pastina	Cous-cous/Pasta con verdure e pomodorini
Fusello/Petto di pollo al forno	Coscia di pollo alla cacciatora	
Patate prezzemolate/al forno		Verdura cruda di stagione
Pane e Frutta fresca di stagione		
Merenda Latte con biscotti/Gelato biscotto		
Giovedì		
Pasta al pomodoro	Antipasto: Pinzimonio	
Formaggio fresco molle	■ Polenta con stracchino	
Verdura cruda di stagione		Verdura gratinata al forno
Pane e Frutta fresca di stagione		
Merenda Frutta fresca di stagione con pane/crackers	Merenda Mousse di frutta con pane/crackers	
Venerdì		
Pasta con salsa di pinoli**	Pasta olio e parmigiano	Pasta con pesto/olio e parmigiano
Crocchette di pesce		Crocchette di pesce/Pesce
Verdura cruda di stagione	Pinzimonio di stagione	
Pane e Frutta fresca di stagione		
Merenda Pizza al pomodoro	Merenda Grissinoni di pizza al pomodoro	

MENU' NIDO D' INFANZIA – V° SETTIMANA

MENU' DI BASE	ALTERNATIVO	ESTIVO
Lunedì		
Pasta/riso pomodoro e piselli		
Hamburger/crocchette/frittata di verdura e formaggi		
Verdura cruda di stagione		
Pane e Frutta fresca di stagione		
Merenda Focaccia con olive/rosmarino		
Martedì		
Gnocchi di patate/pasta al pomodoro	Pastina in brodo	Pasta con pomodoro fresco/pizzaiola
Affettato/fettina di suino		Prosciutto crudo e melone/cotto
Verdura cruda di stagione	Patate lessate/al forno	Verdura cruda di stagione
Pane e Frutta fresca di stagione		
Merenda *Torta/zuccherini con karkadè		
Mercoledì		
Passato di verdura con pastina/farro	Vellutata di zucca con pastina/farro	Insalata di riso/altri cereali con verdure/Pasta pomodorini e basilico
Crocchette di pesce		Pesce/Crocchette di pesce
Verdura cruda di stagione		Verdura gratinata
Pane e Frutta fresca di stagione		
Merenda Frutta fresca di stagione con pane/grissini	Merenda Macedonia di frutta fresca di stagione con pane/grissini	
Giovedì		
Pasta all'ortolana/Pancotto con olio e parmigiano/pomodoro	Antipasto:Pinzimonio	
Bocconcini di tacchino/coniglio con pomodoro/erbe aromatiche	▪Pasta all'uovo al ragù di carne	
Verdura cruda di stagione e semi oleosi**	Patate e verdure al forno	
Pane e Frutta fresca di stagione	Pane e Macedonia di frutta fresca con frutta secca oleosa**	
Merenda Latte con biscotti/Gelato biscotto		
Venerdì		
Pasta olio e parmigiano/erbe aromatiche		Pasta con pesto
Cotoletta di pesce al forno		Pesce al forno/al vapore
Verdura cotta di stagione		
Pane e Frutta fresca di stagione		
Merenda Yogurt con cereali		

MENU' NIDO D' INFANZIA – VI° SETTIMANA

MENU' DI BASE	ALTERNATIVO	ESTIVO
Lunedì		
Pasta al pomodoro		Pasta al pesto/salsa di pinol
Crocchette/Sformato di verdura al forno		Crocchette/muffin di verdura al forno
Verdura cruda di stagione		
Pane e Frutta fresca di stagione		
Merenda *Torta/zuccherini con karkadè		
Martedì		
Pasta olio e parmigiano		Pasta olio e parmigiano
Pesce misto al forno	Halibut in crosta di cereali e semi oleosi**	Coda di rospo al forno con patate e pomodorini
Verdura cruda di stagione e semi oleosi**	Verdura cruda di stagione	
Pane e Frutta fresca di stagione		
Merenda Frutta fresca di stagione con pane/grissini		
Mercoledì		
Riso con zucca	Antipasto: Pinzimonio	Riso con verdura di stagione
Fettina di tacchino/pollo	■Cappelletti al ragù	Svizzera di tacchino/pollo
Verdura cotta di stagione	Verdura gratinata	Verdura cotta/gratinata
Pane e Frutta fresca di stagione		
Merenda Pane e marmellata/Miele	Merenda Macedonia di frutta fresca di stagione con pane/grissini	
Giovedì		
Antipasto: Pinzimonio	Pasta al pomodoro/pizzaiola	
■Pasta/Riso con ragù di pesce	Pesce gratinato	Pesce al forno/lessato
Verdura cruda di stagione	Patate e verdure al forno	
Pane e Frutta fresca di stagione		
Merenda Latte con biscotti/Gelato biscotto		
Venerdì		
Passato di verdura e legumi con cereali in chicchi/pastina		Pasta con pomodoro fresco e basilico
Pizza margherita	Formaggio	Formaggio
Verdura cruda di stagione	Patate prezzemolate/lessate	Verdura cruda di stagione
Pane e Frutta fresca di stagione		
Merenda Pizza al pomodoro/Focaccia		

▣ Piatto unico accompagnato da un contorno, pane e frutta

*Quando è presente la dicitura “*torta*” a merenda è possibile scegliere una delle ricette riportate nel ricettario pag 83-84 delle linee guida “Alimentazione è...” avendo cura di ruotare la tipologia

** La frutta secca oleosa ed i semi oleosi devono essere sempre tritati molto finemente

N.B:

-Per i 12-24 mesi: quando nel menù è previsto un contorno di verdura cruda, deve essere sempre proposta anche una tipologia di verdura cotta

-Per i 24-36 mesi: quando nel menù è previsto un contorno di verdura cruda, devono essere sempre proposte almeno due tipologie di verdura

-Per i 12-24 mesi quando nel menù è prevista la pizza Margherita, sostituire con formaggio fresco o Parmigiano e pane