

## **REDAZIONE DEI MENU' SCOLASTICI**

### **ASILI NIDO 6-36 MESI**

#### **REQUISITI DI BASE**

La vidimazione dei menù da parte del SIAN è prevista a partire dai 6 mesi di età.

Deve essere rinnovata almeno ogni 5 anni oppure ogni volta in cui vengano apportate modifiche sostanziali per valutarne l'adeguatezza nutrizionale.

Qualora durante l'anno scolastico si osservi che alcune tipologie di piatti generino un quantitativo di avanzi elevato, si invita a non mantenere lo stesso piatto per tutto l'anno scolastico, ma di sostituirlo con una ricetta diversa che appartenga però alla stessa categoria di piatto indicata nella griglia guidata. Per fare un esempio, se si notasse che il giorno in cui è previsto "pesce olio e limone" gli avanzi sono notevoli, si potrebbe provare a sostituire il piatto con un'altra ricetta a base di pesce (es. "pesce gratinato al forno").

I menù vidimati sono documenti ufficiali e in quanto tali devono essere utilizzati per la diffusione all'utenza e l'affissione in aule, refettori, cucine, ecc... Per facilitare i controlli e a garanzia di una maggiore informazione, i menù non devono riportare modifiche a mano così da evitare possibili variazioni non concordate con il SIAN.

Si consiglia di presentare richiesta per la vidimazione almeno 2 mesi prima rispetto all'inizio della fruizione per consentire di svolgere nei tempi consoni il lavoro di valutazione e relative comunicazioni.

La modalità di presentazione potrà essere visionata sul sito ASLTO5 al seguente link: <https://www.aslto5.piemonte.it/it/attivita/richiesta-parere-menu-per-ristorazione-collettiva>

## **STRUTTURA DEI MENU'**

I menù per essere presentati alle ASL devono essere redatti come segue:

- il menu deve essere impostato su almeno quattro settimane, rispettivamente per la stagionalità estiva e quella invernale, in forma schematica (vedi esempio tabella menù)
- ciascun foglio del menù deve essere intestato con denominazione della scuola, sede della struttura scolastica, specificando la fascia di età (6-9 mesi, 9-12 mesi, 12-36 mesi)
- il menù deve essere sempre inviato insieme al ricettario e all'elenco della frutta e verdura somministrate nelle differenti stagionalità.
- oltre al pranzo devono essere allegate anche le proposte per lo spuntino di metà mattina e la merenda, qualora presenti, incentivando il consumo di frutta fresca, sia come proposta mattutina che pomeridiana.
- sono da rispettare le grammature delle porzioni in Allegato.

## **ASPETTI NUTRIZIONALI**

Le più recenti linee guida internazionali sono concordi nello stabilire che l'inizio dell'alimentazione complementare può avvenire introducendo anche alimenti diversi dalla frutta, questo perché introdurre gli alimenti uno alla volta non ha nessuna efficacia preventiva nello sviluppo delle allergie. Il bambino, in questa fase, può iniziare a mangiare liberamente un po' tutto ciò che mangiano i genitori. Non viene quindi più adottato il timing rigido di introduzione di alcuni alimenti (es. uovo intero, pesce, cereali con glutine).

Per garantire il corretto fabbisogno di energia e nutrienti di un bambino deve essere offerta un'ampia gamma di cibi ad alto valore nutritivo per favorire una crescita staturale e ponderale adeguata. I bambini hanno bisogno di essere esposti ripetutamente a tutti gli alimenti, in accordo con i genitori ed il pediatra.

Gli alimenti permessi devono essere di consistenza adeguata alle capacità del bambino e seguire le "Linee guida per la prevenzione del soffocamento da cibo".

L'ordine con cui gli alimenti semi-solidi e solidi vengono introdotti nella fase dello svezzamento può variare in base alla preferenza del bambino, alla cultura gastronomica della famiglia e ad eventuali indicazioni del Pediatra.

Fino all'anno di età si consiglia di:

- evitare: latte vaccino, miele, thè, tisane, camomilla
- evitare spezie e erbe aromatiche (è consentito l'utilizzo di cipolla e aglio)
- evitare il sale

## **STRUTTURA DEL PASTO**

Il pasto deve essere composto da un primo piatto + un secondo piatto + un contorno a base di verdura + frutta.

Piccole porzioni di pane a ridotto contenuto di sale, secondo la grammatura prevista, potranno essere offerte purché non pregiudichino l'appetito del bambino, valutandone sempre le capacità masticatorie.

Le portate possono essere presentate singolarmente oppure abbinate tra loro in piatti unici;

**Primi piatti:** una porzione per pasto, variando la tipologia di cereali o (frumento, riso, orzo, farro, mais, ecc.) utilizzando le consistenze più appropriate per fasce di età (da cremosa a solida, nei formati adatti all'età) e con condimenti semplici.

Si ricorda che i prodotti integrali non possono essere inseriti primi dei 24 mesi, mentre quelli semi integrali possono essere inseriti dai 9 mesi.

**Secondi piatti:** l'alternanza consigliata sui 5 giorni è carne-formaggio-legumi-pesce-uova.

### **Carne**

Alternare la carne bianca e rossa ed utilizzare i tagli magri. Si raccomanda di alternare la tipologia delle carni per favorire la varietà, anche nel caso in cui fosse utilizzata sotto forma di omogeneizzato del commercio.

Le carni processate (salumi affettati e insaccati) vanno consumate il meno possibile poiché contengono un'elevata quantità di sale, utilizzato per favorire la conservazione.

Si consiglia di evitarne l'utilizzo almeno fino all'anno e successivamente non più di una 1-2 volte al mese in sostituzione della carne

## **Pesce**

Variare le tipologie di pesce. Utilizzare filetti di pesce fresco o surgelato, diliscati, per evitare problemi con le lische il pesce può essere frullato e utilizzato per la preparazione di polpette.

Evitare pesci di grossa taglia come tonno e pesce spada poiché sono a maggior rischio di contaminazione da metalli pesanti e frutti di mare poiché possono accumulare inquinanti

Evitare il pesce conservato in scatola per il più alto contenuto in sale rispetto a quello fresco, per il rischio di contaminazione da metalli pesanti

## **Formaggi**

Si possono consumare tutti i tipi di formaggio ad esclusione di:

- Formaggi freschi da latte crudo, in considerazione dei maggiori rischi microbiologici correlati all'impiego di latte non pastorizzato
- Formaggi fusi (formaggini, sottilette) o spalmabili contenenti sali di fusione (citrati) poiché riducono l'assorbimento del calcio
- Formaggi erborinati es. gorgonzola e brie.

## **Uova**

Può essere utilizzato l'uovo intero (albume+ tuorlo) ben cotto, rispettando la grammatura.

## **Legumi**

Devono essere utilizzati decorticati o setacciati con il passaverdura fino ai 9-12 mesi

## **Pane**

Possibile inserirlo ma deve essere preferito il pane privo o a ridotto contenuto di sale, semplice non condito.

## **Verdura**

Una porzione a pasto fresca e di stagione. L'utilizzo della verdura surgelata deve essere limitata a occasioni sporadiche e limitata esclusivamente a tipologie di verdura che richiedono tempi di mondatura lunghi come spinaci, biette e fagiolini.

## **Frutta**

Proporla tutti i giorni a fine pasto e come merenda. Evitare i succhi di frutta e la frutta sciroppata

## **Patate**

Si possono inserire in sostituzione totale o parziale dei cereali e non sono un sostituto della verdura.

## **Spuntini e merende**

Per lo spuntino di metà mattina e la merenda del pomeriggio l'alimento ottimale è la frutta fresca di stagione (la consistenza va valutata in base alle capacità masticatorie). In alternativa, dopo l'anno, poiché l'obiettivo del menù scolastico è quello di limitare il consumo di grassi e zuccheri, possono essere proposti prodotti come yogurt semplici, biscotti non farciti, torte semplici senza crema possibilmente preparate in loco.

## ESEMPI DI SCHEMA PER ETA' 6-9 e 9-12 MESI

Con la progressione nel tempo in base allo sviluppo neuro motorio del bambino, si potrà passare dalla consistenza cremosa alla morbida, semi- solida e solida, utilizzando i criteri del taglio sicuro per gli alimenti per la prevenzione delle lesioni da soffocamento da cibo.

I nuovi alimenti andranno sempre inseriti uno alla volta, la comunicazione con la famiglia potrà consentire la progressiva variazione per arrivare a consumare una sempre più ampia varietà di cibi.

Esempio di tabella settimanale per le prime pappe dai 6 mesi				
LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
Crema di mais in brodo vegetale	Crema di riso in brodo vegetale	Semolino in brodo vegetale	Crema multicereali in brodo vegetale	Crema di mais e tapioca in brodo vegetale
Carne bianca/rossa (da alternare) fresca frullata e resa cremosa oppure omogeneizzato del commercio	Purea di legumi decorticati/setacciati	Formaggio fresco	Uovo strapazzato ben cotto	Pesce fresco frullato e reso cremoso oppure omogeneizzato del commercio
Purea di verdura di stagione	Purea di verdura di stagione	Purea di verdura di stagione	Purea di verdura di stagione	Purea di verdura di stagione
Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione

Solo olio extravergine di oliva – no sale

La settimana andrà ripetuta variando gli alimenti, scegliendoli tra quelli consentiti, per arrivare ad avere 4 settimane di menù che consentano al bambino di introdurre una buona varietà di alimenti.

ESEMPIO DI MENU' ESTIVO 9-12 mesi					
	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
SETTIMANA 1	Pasta al pomodoro	Riso con crema di zucchine	Pasta all'olio EVO	Minestra di orzo e verdure	Pasta al pesto
	Polpette di pollo al limone	Mozzarella	Hamburger di ceci	Uovo strapazzato al pomodoro	Filetto di platessa al limone (frullato o a pezzi)
	Zucchine	Verdure miste di stagione	Spinaci	Purea di patate	Fagiolini
SETTIMANA 2	Orzotto con ragù vegetale	Pasta al pomodoro	Crema di verdura con pastina	Risotto al pomodoro	Cereali misti alle verdure
	Ricotta	Hamburger vitello	Uovo strapazzato con zucchine	Polpette di halibut	Sformato di lenticchie e carote
	Verdure miste di stagione	Melanzane	Purea di patate	Carote	Zucchine
SETTIMANA 3	Pasta all'olio EVO	Crema di verdure con riso	Orzotto pesto e pomodoro	Pasta con zucchine	Pastina con patate
	Tortino di uova e verdure	Hamburger di lenticchie	Polpette di tacchino	Sformato di ricotta e peperoni	Filetto di limanda al limone (frullato o a pezzi)
	Zucchine	Purea di patate	Carote	Fagiolini	Verdure miste di stagione
SETTIMANA 4	Vellutata di zucchine con orzo	Pasta con pesto	Risotto al pomodoro	Minestra di verdura con farro	Semolino all'olio EVO
	Hamburger di ceci	Tortino di uovo e zucchine	Polpette di merluzzo	Polpette di bovino	Robiola
	Purea di patate	Carote	Zucchine	Melanzane	Fagiolini

Frutta di stagione ad ogni pasto (può essere anticipata a metà mattina) e deve essere utilizzata anche come merenda del pomeriggio

Verdura: la consistenza andrà variata (purea, schiacciata, a pezzi seguendo le indicazioni per il taglio sicuro degli alimenti, in base al grado di sviluppo neuro motorio del bambino)

Dall'anno, a svezzamento concluso, le indicazioni nutrizionali di tipo qualitativo e la composizione del pasto sono sovrapponibili alla fascia di età 3-6 anni

<b>ESEMPIO DI MENU' ESTIVO 12 - 36 mesi</b>					
	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
SETTIMANA 1	Pasta al pomodoro	Crema di zucchine con crostini	Riso all'olio EVO	Minestra di orzo e verdure	Pasta con crema di peperoni
	Polpette di pollo	Mozzarella	Hamburger di ceci	Uovo strapazzato al pomodoro	Filetto di platessa al limone
	Zucchine saltate	Ratatouille di verdure di stagione	Insalata di pomodori	Patate al forno	Fagiolini all'olio
	Pane e Frutta	Pane e Frutta	Pane e Frutta	Pane e Frutta	Pane e Frutta
SETTIMANA 2	Orzotto con ragù vegetale	Pasta al pomodoro	Crema di verdura con pastina	Risotto al pomodoro	Cereali misti alle verdure
	Ricotta	Hamburger vitello	Frittata alle erbe	Polpette di halibut	Sformato di lenticchie e carote
	Insalata verde	Melanzane al funghetto	Purea di patate	Carote saltate con aromi	Zucchine agli aromi
	Pane e Frutta	Pane e Frutta	Pane e Frutta	Pane e Frutta	Pane e Frutta
SETTIMANA 3	Pasta all'olio EVO	Crema di verdure con crostini	Orzotto pesto e pomodoro	Riso con zucchine	Pastina con patate
	Tortino di uova e verdure	Lenticchie in umido	Bocconcini di tacchino	Asiago	Filetto di limanda al limone
	Insalata di pomodori	Patate arrosto	Insalata di carote trite o julienne	Fagiolini all'olio	Ratatouille di verdure di stagione
	Pane e Frutta	Pane e Frutta	Pane e Frutta	Pane e Frutta	Pane e Frutta
SETTIMANA 4	Vellutata di zucchine con orzo	Pasta con pesto	Risotto al pomodoro	Minestra di verdura con farro	Pasta all'olio EVO
	Hamburger di ceci	Frittata di zucchine	Filetto merluzzo al pomodoro	Polpette di bovino	Robiola
	Purea di patate	Carote al vapore con aromi	Zucchine saltate	Melanzane al funghetto	Insalata di pomodori
	Pane e Frutta	Pane e Frutta	Pane e Frutta	Pane e Frutta	Pane e Frutta

Per quanto riguarda le merende, è da incentivare il consumo di frutta, da proporre almeno 2 volte nella settimana a metà pomeriggio, si forniscono alcuni esempi di merende equilibrate, per meglio orientare le scelte le proposte per i restanti 3 giorni nell'allegato merende.

## ALLEGATO MERENDE

### SOSTITUZIONI ALLA FRUTTA (max 3 volte su 5 giorni)

purea di frutta 100% frutta

frullato di frutta (latte + frutta)

verdura di stagione (es. carote, pomodorini, finocchi, ecc.)

frutta secca (non salata e non caramellata)

pane comune e ricotta

pane comune e olio extravergine di oliva

pane comune e pomodoro

pane comune /fette biscottate/galette con confettura (con almeno il 65% di frutta) o miele

### MASSIMO UNA VOLTA ALLA SETTIMANA

torte semplici senza crema possibilmente preparate in loco

yogurt bianco + frutta fresca in pezzi

yogurt bianco + frutta secca (non salata e non caramellata)

yogurt alla frutta

gelato

## ALLEGATO GRAMMATURE

ALIMENTI	6 – 9 mesi	9 – 12 mesi	12 – 36 mesi
Cereali primi piatti asciutti	20-25	25-30	45-40
Cereali primi piatti in brodo	10-15	15-20	20-25
Carne fresca	20-30	20-30	30-40
Omogeneizzato carne	40	40	no
Pesce fresco	30 -40	30-40	40-50
Omogeneizzato pesce	40	40	no
Formaggio tipo ricotta	30	30	30-35
Formaggio tipo mozzarella / caciotta	20	20	25-30
Formaggio stagionato	10	10	15-20
uova	mezzo	mezzo	n.1
Legumi secchi	10-15	10-15	15-20
Legumi freschi	40-45	40-45	45-60
Verdura in foglia crude	15-20	20-25	25-30
Verdura in foglia da cuocere	30-50	30-50	60-70
Verdura non in foglia	30-50	30-50	60-70
Patate	50-60	50-60	60-70
Pane	15-20	15-20	20-30
Frutta fresca	80	80	80-100
Olio per pasto	5	5	5
Parmigiano per condire il primo piatto	5	5	5