COMUNE di CASALE CORTE CERRO – MICRONIDO

In vigore dal 25 ottobre 2021 con la 1° settimana

Menù autunno - inverno per bambini di 12 - 36 mesi

A.S. 2021/2022

	1^ settimana	2^ settimana	3^ settimana	4^ settimana
Lunedì	Crema di legumi/legumi con pasta Formaggio (*) Verdura cotta / Verdura cruda oppure Crema di verdure e legumi pizza (piatto unico)	Pasta al pesto Pesce (^) Verdura cruda / Verdura cotta	Pasta con ragù vegetale Uova strapazzate / Frittata (al forno) Verdura cotta / Verdura cruda	Pasta al pomodoro e tonno Frittata con verdura (al forno) Verdura cotta / Verdura cruda
Martedì	Risotto al pomodoro Fettine di lonza (§) Verdura cruda / Verdura cotta	Passato di verdura con crostini di pane/pasta/orzo Frittata (al forno) Patate in insalata	Minestra/Passato di verdura con pasta Fesa di tacchino (§) Patate al forno/in insalata	Risotto alla milanese Bovino adulto (§) Verdura cruda / Verdura cotta
Mercoledì	Verdura cruda / Verdura cotta Lasagne ½ porz. Formaggio (*) oppure Pasta alla besciamella e polpette di legumi	Risotto alla milanese/alle verdure Pollo (§) Insalata con verze / Verdura cotta	Risotto alla parmigiana Lonza (§) / Polpette di legumi Verdura cruda / cotta	Passato di legumi e cereali Formaggio (*) Carote grattugiate/Carote cotte all'olio
Giovedì	Pasta con olio e parmigiano Pesce (^) Verdura cruda / Verdura cotta	Passato di legumi con pasta Formaggio (*) Verdura cotta / Verdura cruda	Gnocchi di patate / Pasta al pomodoro Pesce (^) Verdura cruda / Verdura cotta	Pasta burro e parmigiano Pesce (^) Verdura cruda / Verdura cotta
Venerdì	Minestra di riso e prezzemolo Fesa di tacchino (§) Patate e verdura cotta in insalata	Polenta Bovino adulto (§) Verdura cotta / Verdura cruda	Crema di piselli e carote con riso Formaggio (*) Verdura cotta / Verdura cruda	Minestra/Passato di verdura con riso Pollo (§) Verdura cotta / Verdura cruda

Il pranzo viene completato con **PANE** e **FRUTTA FRESCA DI STAGIONE (anche passata, frullata, spremuta o come macedonia)**
E' consigliabile anticipare quest'ultima nello spuntino di metà mattina

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE
DIETISTA Dott.ssa Barbara SPADACINI

30 GIU. 2021

Si raccomanda:

- ✓ la diminuzione dell'utilizzo di sale nella preparazione dei pasti
- ✓ l'utilizzo esclusivo di sale iodato

Per le preparazioni e i condimenti viene usato olio extravergine d'oliva.

ALLEGATO menù invernale

Verdure per contorni, minestroni e primi piatti invernali: insalate, zucca, erbe, spinaci, finocchi, cavolfiori, broccoli, carote, barbabietole, lattuga, indivia, verza, rape, cipolle e porri, ecc. Variare il più possibile la tipologia.

(*) Tipologie di formaggio: ricotta, mozzarella, caprino di latte vaccino, formaggio fresco di capra, primosale, robiola, toma (tipo Crodo, ecc.) o caciotta fresca, crescenza, parmigiano reggiano, grana padano, ecc.

(^) Tipologie di pesce: platessa, sogliola, nasello o merluzzo, cernia, trota, ecc.

Non somministrare pesci di grosse dimensioni come gli squaloidi (a rischio di contenuto di inquinanti: mercurio, diossina, ecc.); molluschi e crostacei come calamari, gamberi, ecc. (per l'elevato contenuto di colesterolo)

Metodi di cottura: al vapore, al forno, agli aromi, in umido, gratinato, come polpette o involtino, ecc.

(§) Metodi di cottura delle carni : al vapore, bollita, al forno, in umido, alla pizzaiola, al limone, come scaloppine, polpette, polpettone, verdura ripiena, involtino, spezzatino, macinata in umido, ecc.

Per i bambini tra i 12 e i 18 mesi, a seconda della capacità di masticare e di inghiottire, si consiglia di proporre i piatti previsti nel menù con i seguenti accorgimenti:

- ✓ utilizzare paste di formato piccolo;
- ✓ sminuzzare la carne e il pesce finemente;
- ✓ ridurre le verdure cotte in purea o schiacciarle grossolanamente;
- ✓ tagliuzzare finemente le verdure crude;
- ✓ sostituire i piatti unici con un primo + un secondo piatto (ad esempio la pizza con pasta asciutta + formaggio);

VARIARE IL PIU' POSSIBILE LA TIPOLOGIA di verdure, frutta, pesce e formaggi al fine di garantire la copertura del fabbisogno di tutti i principi nutritivi

Non somministrare cioccolato/cacao, tonno in scatola prima dei 24 mesi

30 GIU. 2021

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE
DIETISTA Dott.ssa Barbara SPADACINI