



l'alimentazione nell'asilo nido

per crescere in salute

l'alimentazione
nell'asilo nido
per crescere in salute



indice

presentazione		Dall'ottavo al dodicesimo mese	29
Sindaco di Verona	4	Da uno a tre anni	31
Assessore all'Istruzione	5	le diete speciali	33
Direttore Generale Azienda ULSS 20 di Verona	6	Diabete mellito insulino-dipendente	36
Il gruppo di lavoro	7	<i>Menù per diabete mellito insulino-dipendente</i>	37
premessa	8	Favismo	39
il pranzo al nido	11	<i>Menù con esclusione di fave</i>	40
allattamento materno all'asilo nido	13	Allergia alle proteine delle uova	42
Istruzioni alle mamme per la raccolta e conservazione del latte materno	14	<i>Menù con esclusione di uova</i>	43
La raccolta del latte	14	Allergia alle proteine del latte vaccino	45
Disinfezione del materiale da utilizzare per la conservazione del latte	15	<i>Menù con esclusione di latte</i>	46
Istruzioni per la conservazione e somministrazione del latte materno	16	<i>Menù con esclusione di uova e latte</i>	48
l'alimentazione nell'asilo nido	17	Intolleranza al lattosio	50
Il passaggio da un'alimentazione latte a divezzamento	18	Allergia ai legumi	51
Verso l'autonomia	19	<i>Menù con esclusione di legumi</i>	52
raccomandazioni primo anno di vita	21	Allergia alla frutta a guscio (frutta secca)	54
introduzione di nuovi alimenti	22	<i>Menù con esclusione di frutta a guscio</i>	55
Consigli dietetici dopo l'anno di vita	24	Allergia alla soia	57
Tabella frutta di stagione	25	<i>Menù con esclusione di soia</i>	58
Tabella verdura di stagione	25	Celiachia	60
indicazioni per menu asili nido	27	<i>Menù con esclusione di glutine</i>	62
Quinto, sesto e settimo mese	28	ricettario	65
		regole per una corretta alimentazione nel bambino	109
		la piramide alimentare dei più piccoli	111
		bibliografia	112

presentazione del sindaco di verona

Le politiche della famiglia ricoprono un ruolo centrale e di primaria importanza nell'azione dell'Amministrazione.

Il nostro programma riconosce alla famiglia un ruolo insostituibile su cui si fondano il sistema educativo, il benessere sociale ed economico di una comunità.

La nostra attenzione è quindi rivolta ad attuare azioni di sostegno per il benessere e la crescita sociale dell'istituzione famiglia, a partire da iniziative che riguardano la promozione e la tutela dei diritti dei bambini. In quest'ottica si inserisce l'importanza attribuita agli asili nidi e al servizio fornito dalle mense, un servizio che, proprio in virtù dei suoi piccoli fruitori, deve rispondere a criteri di eccellenza. Controllo e selezione delle materie prime, professionalità ed esperienza certificata da parte degli addetti al servizio, sono solo alcuni degli elementi su cui l'Amministrazione pone la massima attenzione, concorde con gli esperti della nutrizione nel riconoscere all'alimentazione un ruolo fondamentale di prevenzione per la tutela della salute.

Questa piccola pubblicazione, frutto di un lungo e paziente lavoro da parte di una commissione di specialisti, vuol essere non solo uno strumento informativo per i cittadini, ma si pone anche l'intento di fornire alle famiglie una guida rigorosa ma di facile consultazione per suggerire e divulgare corrette e salutari abitudini alimentari. Essa contiene non solo il regime dietetico seguito negli asili nido del Comune di Verona, ma anche una serie di indicazioni e suggerimenti per seguire a casa le stesse corrette regole alimentari, tra cui tabelle dietetiche e ricette per le diverse età del bambino.

Flavio Tosi
Sindaco di Verona

presentazione dell'assessore all'istruzione

Un importante impegno che l'Amministrazione si è assunta nei confronti delle famiglie è indubbiamente la promozione della qualità educativa dei nidi comunali, dove hanno una rilevanza particolare l'educazione alimentare e gli aspetti nutrizionali, con l'offerta di pasti bilanciati e garantiti nelle materie prime.

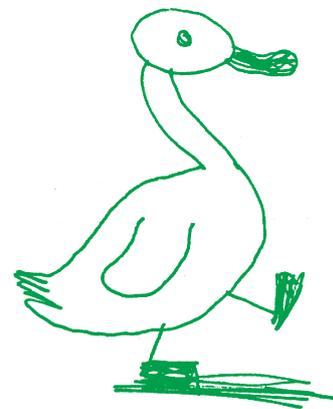
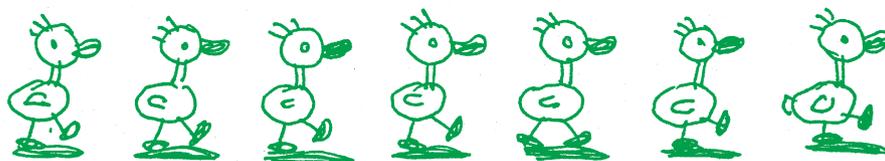
In tale prospettiva è stata realizzata la nuova edizione delle linee guida per l'alimentazione, risultato di un'intensa collaborazione fra il servizio Istruzione, con i suoi saperi pedagogici, e i pediatri e gli esperti della nutrizione in età infantile.

La pubblicazione è una raccolta di ricette e di consigli per la preparazione del cibo, accompagnata da indicazioni sulle modalità di alimentazione dei bambini, che vuole essere uno strumento di dialogo con le famiglie e rendere noto il livello di cura e di attenzione alla salute presente nei nostri spazi educativi.

Gli esperti, nella scelta degli alimenti, hanno considerato le diverse esigenze dei bambini che, da 0 a 3 anni, si trovano in una fase di sviluppo molto delicata e dinamica, esprimendo bisogni nutrizionali e nello stesso tempo di conoscenza, di relazione, di approccio alla novità. Si è, infatti, tenuto conto nella stesura dei menù sia del rapporto fra la qualità e la quantità del cibo, sia degli accostamenti di sapore e di colore nelle modalità di preparazione e di presentazione dei pasti. Il testo, inoltre, propone menù calibrati per differenti situazioni di allergia o intolleranza alimentare.

Confido quindi che questo vademecum costituisca un utile supporto e sia anche un modo per conoscere la professionalità con la quale insegnanti ed operatori si adoperano ogni giorno per il benessere dei nostri bambini, consapevoli di quanto siano fondamentali e preziose le competenze e le risorse impiegate tanto da parte del servizio pubblico, quanto dei genitori, in un contesto formativo che pone al centro dell'azione educativa la persona.

Alberto Benetti
Assessore all'Istruzione



presentazione del direttore generale ulss 20

La promozione della salute, la prevenzione delle malattie e il miglioramento della qualità di vita e dell'ambiente passano anche attraverso la sicurezza alimentare.

“La sicurezza alimentare sussiste quando tutte le persone in qualsiasi momento hanno accesso fisico sociale ed economico a cibi nutrienti, sani e sufficienti a soddisfare le loro preferenze dietetiche ed alimentari per una vita attiva e sana” (FAO).

Un bambino che nasce oggi nel nostro Paese ha davanti a sé una lunga aspettativa di vita ed educarlo a crescere e vivere mantenendosi in salute è un dovere della società; le comunità locali possono avere un ruolo attivo creando e sostenendo reti di collaborazione che condividono e mettono a disposizione risorse e competenze di settori diversi.

Più che mai nella promozione di sani stili alimentari per prevenire e contrastare l'insorgenza delle cosiddette malattie del benessere come diabete, obesità e malattie cardiovascolari è necessario un coinvolgimento multisettoriale ed un coordinamento di strategie per costruire una cultura condivisa sul fatto che la salute non è solo una preoccupazione del sistema sanitario e che la prevenzione esclusivamente sanitaria non è efficace.

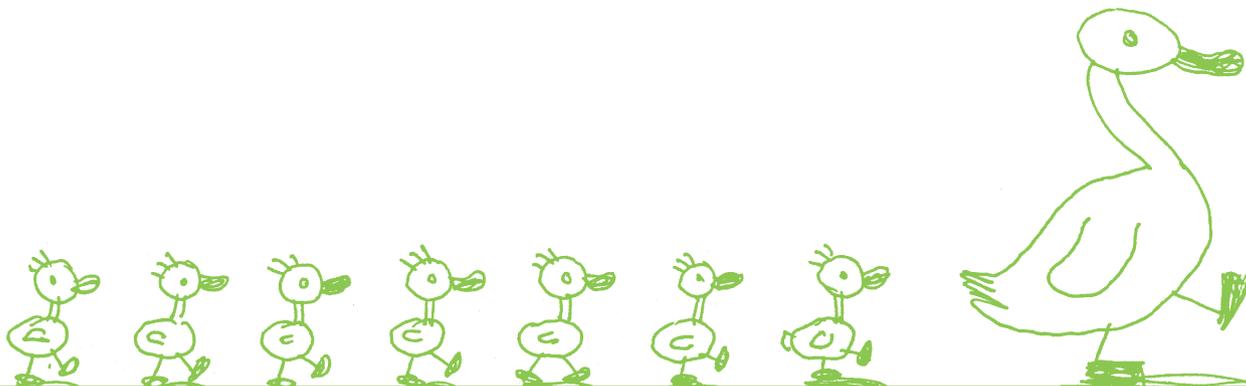
In tal senso l'AULSS 20 di Verona da anni ha instaurato una proficua collaborazione con il Comune di Verona creando nel tempo una rete di soggetti promotori di salute. Il tema dell'alimentazione negli asili nido e nella ristorazione scolastica è sempre stato oggetto di grande attenzione per gli aspetti di sicurezza alimentare ivi compresi quelli dietetici, educativi e gastronomici soprattutto in rapporto alla necessità di proteggere le fasce più deboli per età della popolazione.

Questa pubblicazione è un'intesa su contenuti e tematiche molto delicate, a volte controverse, nelle varie tappe che si succedono nello sviluppo psico-motorio e nell'alimentazione della prima infanzia.

La sua revisione a distanza di alcuni anni ha come base l'alleanza fra soggetti con competenze differenti in campo sanitario e appartenenti a Enti diversi, con l'obiettivo di una comune strategia istituzionale di informazione e comunicazione con l'utenza. Molti infatti sono i messaggi che riguardano il rapporto alimentazione e salute, spesso contraddittori fra loro e che possono disorientare i genitori.

La nuova edizione risponde all'esigenza di disporre di indicazioni pratiche e condivise nei contenuti scientifici da chi si occupa di alimentazione e nutrizione in età pediatrica.

Maria Giuseppina Bonavina
Direttore Generale Azienda ULSS 20 di Verona



il gruppo di lavoro

Comune di Verona:

Anna Pasqualin (Dirigente Coordinamento Servizi Educativi), Valeria Orna (Responsabile Servizio Refezione Scolastica), Cristiana Bovo (già Responsabile Servizio Refezione Scolastica), Rosanna Zerbatò (Responsabile Nidi e Servizi per l'Infanzia), Giuseppina Manfrin (Responsabile Controllo Qualità Alimenti), Adelaide Costantini (Coordinatrice Pedagogica)

Azienda ULSS 20 di Verona:

Linda Chioffi (Medico Igienista e Gastroenterologo - U.O.C. Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione), Norma De Paoli (Dietista - U.O.C. Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione), Valeria Rebonato (Biotecnologo - U.O.C. Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione), Leonardo Pinelli (Medico Pediatra - U.O.C. Diabetologia, Nutrizione Clinica e Obesità; Professore Associato di Pediatria Preventiva e Sociale - Università di Verona), Francesca Tomasselli (Dietista - U.O.C. Diabetologia, Nutrizione Clinica e Obesità), Patrizia Residori (Medico Pediatra - Coordinamento Attività Distrettuali Età Evolutiva - DSSB n. 2), Giovanna Perdonà (Medico Pediatra - Coordinamento Attività Distrettuali Età Evolutiva - DSSB n. 4), Chiara Noro (Medico Pediatra - U.O.C. Pediatria Ospedale di S. Bonifacio)

Federazione Italiana Medici Pediatri (FIMP) - Regione Veneto:

Giampiero Chiamenti (Medico Pediatra)

Associazione Promozione Cultura Pediatrica (APCP) - Verona

Franco Raimo (Medico Pediatra)

premessa

Nell'ambito del percorso iniziato nel 2001 da parte di un gruppo interdisciplinare con esperti in alimentazione e nutrizione che operano nell'Azienda ULSS 20 di Verona sono state rielaborate queste linee guida con il principale intento di promuovere una sana e corretta alimentazione sin dalla prima infanzia (dai tre mesi ai tre anni di età), fornendo un utile strumento operativo sia per i genitori che per il personale delle cucine.

La cooperazione interistituzionale fra società, mondo della scuola e mondo della sanità è fondamentale per sostenere sane abitudini alimentari in fasi della vita in cui si acquisiscono e si consolidano pratiche che poi potrebbero costituire fattori di rischio delle malattie croniche.

Rendere pertanto più facili le scelte salutari è un potente investimento per ridurre nel lungo periodo il peso di tali malattie sul sistema sanitario e sulla società. In questo senso questa pubblicazione rientra nelle finalità dei progetti regionali avviati dal SIAN sul proprio territorio e afferenti all'Area Tematica "Nutrizione" del Piano Triennale Sicurezza Alimentare 2005/07 della Regione del Veneto (DGRV del 3/12/2004 n. 3846) e al Progetto Regionale "Tutela del consumatore: incentivazione all'utilizzo di alimenti sanitarimente e qualitativamente qualificati" (DGRV del 28/12/2007 n. 4434).

Nella stesura si è fatto riferimento sia alle raccomandazioni scientifiche in campo pediatrico e nutrizionale come le Linee Guida per una sana alimentazione (Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione, 2003) e i Livelli di Assunzione Raccomandati di Energia e Nutrienti per la Popolazione Italiana (LARN - Società Italiana di Nutrizione, 1996) sia all'esperienza quotidiana maturata nelle mense dei nidi, rapportata agli aspetti gestionali e organizzativi, al gusto collettivo, alle tradizioni e alle abitudini locali.

Spesso l'ingresso del bambino al nido corrisponde con l'inizio del "divezzamento", periodo transitorio della vita, in cui vengono introdotti alimenti diversi dal latte, che cessa

di essere alimento esclusivo della dieta e viene sostituito gradualmente con cibi dapprima semisolidi e poi solidi. In linea con l'OMS che promuove l'allattamento al seno almeno fino al sesto mese di vita e anche durante le fasi di divezzamento, è stato inserito in queste linee guida un apposito protocollo, elaborato dal gruppo di lavoro, per favorire la prosecuzione dell'allattamento materno all'asilo nido.

Nel periodo del divezzamento il bambino inizia a sperimentare nuovi alimenti e sapori, che lo conducono gradualmente a effettuare le sue prime scelte di gusti, iniziando anche ad abituarsi alla frequenza dei pasti dell'adulto.

Durante i primi quattro mesi di vita si può sbagliare con un eccesso di stimolazioni piacevoli, ma non necessarie (succhiotto con zucchero o miele, pappe salate troppo precoci, bevande zuccherate e altre golosità inutili). Spesso si ricorre al gusto più dolce o più sapido per far mangiare il bambino, ma il piacere di consumare in eccesso cibi più dolci e sapidi (più palatabili per arricchimento in grassi, zuccheri e sale) si acquisisce da bambini e determina scelte alimentari erranee, che a lungo termine rappresentano un fattore di rischio di importanti malattie che affliggono l'adolescente e l'adulto.

Nella formulazione del menù, a cui si affiancano indicazioni di complemento per le famiglie, si sono seguiti criteri di fattibilità e flessibilità. Le quantità di nutrienti raccomandate dai LARN per persona per giorno, che esprimono un livello di sicurezza valido per l'intera popolazione (e non per singoli individui), non debbono essere necessariamente assunte quotidianamente, ma rappresentano una media dei consumi di un certo periodo di tempo, così come gli apporti ottimali dei singoli nutrienti non devono essere obbligatoriamente presenti in ogni singolo pasto.

In coerenza con il valore di consapevolezza e rispetto del cibo, le tabelle dietetiche sono state formulate con la finalità di promuovere consumi capaci di superare eventuali

carenze nutrizionali legate all'età, ma anche di adeguare il livello di densità calorica e nutrizionale alla specifica realtà territoriale, per prevenire squilibri degli introiti correlati a rifiuti/scarti e combattere gli sprechi.

Obiettivo primario della ristorazione all'asilo nido è garantire un pasto sicuro sul piano igienico-nutrizionale e allo stesso tempo gradevole e accettato dal piccolo utente: in questa prospettiva si è cercato di favorire il consumo di alimenti protettivi, come frutta, verdure e legumi, secondo abbinamenti gustativi adeguati a incentivarne almeno l'assaggio.

Il costante incremento della problematica delle diete speciali, ossia della richiesta di regimi alimentari differenti da quello fornito normalmente, a causa di particolari esigenze cliniche, ha portato all'introduzione di una sezione dedicata a regimi dietetici speciali che prevedono l'adattamento del menù. Tali indicazioni vogliono essere uno strumento pratico per la ristorazione all'asilo nido, pur nel rispetto delle prescrizioni dei pediatri di famiglia, cui spetta comunque la responsabilità delle direttive nutrizionali per il singolo bambino.

Da ultimo è stato inserito il ricettario, consultabile dalle famiglie per rinforzare e sottolineare il loro ruolo collaborativo necessario per la concretizzazione di questo progetto educativo.

L'auspicio del gruppo di lavoro infatti è che l'alimentazione al nido possa offrire un modello e un orientamento per le famiglie, diverse fra loro per stili educativi, opinioni, tradizioni e possa promuovere un'esperienza serena di refezione valida e credibile sul piano pedagogico, nutrizionale, dietetico e gastronomico. Educare al gusto sin da piccolissimi equilibrando la visione scientifica e razionale dell'alimentazione con quella emotiva e sensoriale, porta progressivamente il bambino a consuetudini alimentari sane, gustose e corrette per il benessere fisico, associate a momenti di gioia, piacere e gratificazione.

Per il bambino il pasto è fin dai primi momenti di vita collegato a una dinamica di relazione, l'adulto risponde alla sua fondamentale esigenza di nutrimento e nel contempo partecipa a una comunicazione intensa, reciproca, fatta di contatti, di sguardi, di sorrisi, di parole.

Il desiderio di alimentarsi assume allora un significato complesso: è fame oltre che di cibo, di sguardi, attenzioni, riconoscimenti, affetti ed è anche fame di conoscenza, di esperienza e padronanza della realtà.

La madre, il padre, l'educatrice del nido entrano in una relazione forte e personale con il lattante, rispondendo al suo bisogno di nutrirsi, permettendogli di sentirsi appagato, soddisfatto e nello stesso tempo attivo, partecipa nel succhiare, toccare, prendere, avvicinare e respingere.

Quando il bambino, con lo svezzamento, assume il cibo in modo più autonomo la relazione con l'adulto resta molto importante e segna in qualche modo il rapporto che egli instaura con gli alimenti.

L'educatore al nido durante il pranzo e le merende cerca di promuovere un clima di piacere, distensione, libertà di



esplorazione sensoriale e di scelta, è consapevole che tra i due e i tre anni il bambino percorre una fase di opposizione, di affermazione di sé, che lo porta a rifiutare anche alcune novità alimentari; accoglie i gusti espressi dai bambini, anche i loro rifiuti ostinati, come dichiarazioni di identità, come necessità di rassicurarsi ricorrendo ad alimenti familiari, già sperimentati.

Al nido, grazie anche alla presenza di altri coetanei, si facilita l'incontro graduale con i nuovi cibi, osservare il piacere di cibarsi espresso dagli altri aiuta a superare alcune diffidenze, guardarli mangiare apre alla possibilità di provare a propria volta, di affrontare la novità.

Il momento del pasto è un tempo particolare, dedicato al piacere di stare insieme, un tempo di agio, di attesa, di condivisione di azioni e sensazioni, dove la fretta non trova posto.

Durante il pasto e in molte occasioni di gioco bambine e bambini familiarizzano con gli alimenti a loro modo, con tutti i sensi, sperimentano l'incontro e l'esplorazione di diverse pietanze godendo a pieno dei colori, dei sapori,

delle forme, della consistenza, degli odori e dei profumi, assaggiando e assaporando, toccando e pasticciando.

Gradualmente poi mangiare al nido diventa un'abilità da "grandi", la capacità di fare da soli si affina e i bambini partecipano più attivamente alla predisposizione dello spazio e alla cura del momento del pranzo: apparecchiano e servono i compagni, talvolta sperimentano il self service o in occasioni speciali collaborano alla preparazione di cibi.

Il pranzo rappresenta comunque ad ogni età una grande occasione di apprendimento, un vero viaggio educativo tra le proprietà delle materie, le loro denominazioni e caratteristiche, le possibilità di trasformarle, mescolarle, misurarle. Un viaggio in cui si incontrano amici, si impara a riconoscere i propri tempi e a rispettare quelli degli altri, a fare insieme e a turno, dove gli altri viaggiatori insegnano, mostrano la strada e anche ci seguono, fanno come noi, ci interpellano.

il pranzo

al nido



allattamento materno all'asilo nido

protocollo per consentire la prosecuzione dell'allattamento
materno ai bambini inseriti all'asilo nido



Istruzioni alle mamme per la raccolta e conservazione del latte materno

la raccolta del latte

La spremitura manuale del seno, che è quella che ogni mamma può fare con le sue mani, è il modo di raccolta più semplice economico e pratico; occorre seguire alcune semplici norme igieniche:

- a. prima di ogni raccolta di latte lavare accuratamente le mani e il seno con acqua e sapone neutro facendo attenzione che sia ben risciacquato e asciugato con salviette monouso o garze sterili (non usare mai le salviette comuni da bagno) o con aria calda (phon);
- b. raccogliere il latte in un apposito contenitore sterile (vasetto conserva latte, biberon), dotato di dispositivo di chiusura (coperchio);
- c. se la mamma sprema da sé il latte farlo possibilmente direttamente dentro il contenitore;
- d. dopo aver terminato la raccolta del latte, chiudere con apposito coperchio o dispositivo di chiusura il contenitore;
- e. in ogni contenitore conservare **solo il latte per una poppata**; non riempirlo fino all'orlo;
- f. porre un'etichetta con cognome e nome del bambino e della mamma, data e ora del prelievo;
- g. raffreddare il contenitore chiuso (biberon) sotto acqua fredda corrente e posizionarlo immediatamente in frigorifero o in freezer;
- h. conservare il latte materno a 4°C per massimo 48 ore; il limite di 48 ore per la conservazione si intende a partire dal primo latte raccolto, poiché la raccolta può avvenire a più riprese; in tal caso raffreddare il latte prima di aggiungerlo al latte precedentemente refrigerato;
- i. in alternativa conservare il latte materno congelato nel compartimento freezer del frigorifero; in questo caso il limite massimo di conservazione è di 2 settimane (non conoscendo le modalità di conservazione domestica il limite di conservazione è molto stretto). Una volta scongelato, in frigorifero durante la notte, sotto l'acqua corrente o a bagnomaria, il latte non va tenuto a temperatura ambiente o ricongelato e può essere conservato in frigorifero per non più di 24 ore;
- j. evitare che il contenitore sia a contatto diretto con altro materiale stoccato in frigorifero (si suggerisce di utilizzare un ulteriore contenitore di protezione);
- k. qualora si proceda a immediato trasporto al nido posizionare il contenitore adeguatamente protetto in borsa termica assicurando il trasporto a una temperatura che non superi i 4°C (particolare attenzione in questa operazione durante il periodo estivo).

La mamma che per varie ragioni deve stare lontana dal bambino che ha bisogno di essere allattato, va sempre aiutata a trovare la migliore soluzione:

- può andare dal bambino e allattarlo durante gli intervalli di lavoro a casa o all'asilo nido;
- può portarlo con sé al lavoro;
- può spremere il latte per il tempo che è assente, conservarlo correttamente e usarlo per nutrire il bambino.

Di seguito si elencano alcuni consigli e raccomandazioni di carattere pratico, facenti parte integrante del protocollo per asili nido comunità.

disinfezione del materiale da utilizzare per la conservazione del latte

Prima di ogni disinfezione tutto il materiale deve essere lavato in acqua molto calda, saponata e risciacquato sempre con acqua corrente molto calda.

metodo a caldo

- nella pentola a pressione 10 minuti nel cestello a vapore;
- nella pentola normale a coperchio chiuso, 20 minuti di bollitura, avendo cura di immergere le parti in vetro, quando l'acqua è ancora fredda, e le parti in gomma quando l'acqua inizia a bollire;
- in appositi sterilizzatori elettrici, che agiscono erogando vapore acqueo.

metodo a freddo

È un metodo chimico che prevede l'uso di appositi disinfettanti (liquidi o in compresse effervescenti), acquistabili in farmacia, da sciogliere in acqua fredda secondo le proporzioni indicate sulla confezione del prodotto. Gli oggetti vanno quindi immersi in apposite vaschette contenenti tali soluzioni per il tempo indicato dalle ditte produttrici.

Es.: Metodo Milton

Si fa dopo aver pulito con acqua e detergente la tettarella; dopo aver lavato con acqua e scovolino la parte in vetro (in alternativa lavarla in lavastoviglie); quindi la tettarella e la parte in vetro, completamente immerse, devono essere lasciate a contatto con la soluzione disinfettante per almeno 2 ore; la soluzione va rinnovata ogni 24 ore; gli oggetti vanno estratti dalla soluzione con le apposite pinze, sgocciolandoli al momento dell'uso senza risciacquarli.

Istruzioni per la conservazione e somministrazione del latte materno al nido

Il personale incaricato dell'asilo nido prende in consegna il latte materno contenuto in un biberon, a cui applica un'etichetta adesiva con **il nome del bambino, firmata** dalla madre e **posta** a cavaliere in parte sul coperchio e in parte sul biberon, in modo da sigillarlo.

1. Il latte materno, trasportato in borsa termica assicurando il trasporto a non più di 4°C e consegnato per la somministrazione, deve essere latte spremuto fresco o congelato.
2. Il contenitore con il latte viene immediatamente riposto in apposito frigorifero alla temperatura di 4°C e lì conservato fino al momento dell'utilizzo, che deve essere comunque **in giornata**; si raccomanda al personale di evitare promiscuità nel frigorifero con altri prodotti in particolare derrate alimentari sfuse; eventualmente per maggior precauzione introdurre il contenitore in apposito recipiente protetto.
3. Al momento dell'utilizzo del biberon di latte l'operatore incaricato, dopo accurato lavaggio delle mani, **deve** verificare che l'etichetta attaccata al coperchio e al biberon risulti integra, come era al momento della consegna. Se fossero presenti rotture ingiustificate, strappi o comunque segni di manomissione: **non** si deve somministrare il latte al bimbo, ma avvisare subito la madre della soppressione del pasto per i provvedimenti alternativi da concordare.
4. Se l'etichetta risulta integra, svitare il coperchio del biberon ed al suo posto si avvita la tettarella sterile allegata, facendo attenzione a non contaminare i bordi del biberon stesso e della tettarella.
5. Il biberon **deve** essere **agitato** dolcemente e poi posto sotto **acqua corrente calda** per alcuni minuti o in scaldabiberon adeguatamente termostato a 37°C: **non** vanno utilizzati acqua riscaldata su fornello o forno microonde o fiamma diretta.
6. Al termine della poppata il biberon e la tettarella vengono lavati con detergente per stoviglie e così riconsegnati alla madre.
7. La mamma dovrà compilare l'apposita modulistica da consegnare alla Coordinatrice dell'Asilo Nido, che la trasmetterà al Pediatra di Comunità, informando contestualmente il responsabile di cucina.

l'alimentazione

nell'asilo nido



Il bambino passa da un'alimentazione lattea e quindi esclusivamente liquida ad un'altra in cui il latte cessa di essere l'alimento esclusivo della dieta, venendo gradualmente sostituito da cibi diversi, dapprima semisolidi e poi solidi.

Attualmente si tende a considerare l'epoca più adatta per iniziare il divezzamento non prima del 6° mese di vita del bambino (tra i 150-180 giorni di vita); tale scelta è motivata dalla necessità di far fronte alle sue esigenze nutritive e nel contempo offrirgli l'opportunità di nuove esperienze sensoriali.

La varietà degli alimenti e le modalità differenti di somministrazione dei pasti costituiscono una fonte di conoscenza per il bambino che gli assicura una crescita fisica ottimale ed un benessere psicologico non solo presente ma anche futuro. Nella dieta vengono quindi introdotti nuovi alimenti quali i cereali sotto forma di farine, le verdure, la frutta, la carne, il pesce e l'olio.

Queste sostanze vengono introdotte gradualmente e una per volta, in modo da verificare eventuali intolleranze alimentari e abituare il bambino ai nuovi sapori.

Ogni bambino ha un suo modo personale di adattarsi: alcuni amano subito i cibi solidi, i più accettano con difficoltà le prime pappe e vogliono tornare al punto di partenza.

Nei casi più ostinati, tatto, comprensione, pazienza e costanza, sono le doti che genitori ed educatori sono chiamati a utilizzare perché il divezzamento possa costituire un'esperienza evolutiva serena.

A volte si può ricadere nell'errore di diluire le pappe somministrandole con il biberon provvisto di succhiotto con un buco abbastanza grande perché il piccolo possa bere la sua pappa.

Questo espediente è da evitare perché confonde ulteriormente il bambino e non fa che ritardare l'acquisizione di nuove abilità personali nel mangiare.

Se il piccolo continua a rifiutare, occorre aspettare alcuni giorni e poi riprovare.

il passaggio da un'alimentazione lattea al divezzamento



verso l'autonomia

Man mano che il bambino acquisisce, dal 6° mese in poi (non prima dei 150 giorni di vita), nuove e crescenti abilità psicomotorie, bisogna incoraggiarlo a far da sé nel mangiare.

In genere fra l'8° e il 12° mese diventa sempre più abile nel raggiungere e afferrare con le mani i piccoli pezzi di cibo portandoseli alla bocca e preferendo spesso tale modo di mangiare al cucchiaino. La sua capacità di masticazione-deglutizione sempre più elaborata, gli consente di mangiare piccoli pezzi di cibo (indipendentemente dalla presenza o meno dei denti).

Intorno all'anno di vita inizia a impraticarsi nell'uso del cucchiaio, ma ha ancora bisogno di essere aiutato, finché sarà in grado di mangiare da solo col cucchiaino verso i 18 mesi.

Fra l'8° e il 12° mese beve in maniera sempre più efficiente dalla tazza o dal bicchiere e intorno all'anno di età è capace di reggere da sé con due mani la tazza semivuota, staccandosi progressivamente dal biberon.

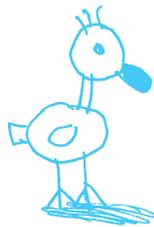
In definitiva nel periodo 12-18 mesi il bambino avrà un modo di mangiare in cui si avvicendano il mangiare con le mani all'uso un po' goffo del cucchiaino oltre che del bicchiere o della tazza.

Un bambino a cui sia stato consentito di sperimentare in tempo utile le sue abilità, sarà in larga parte capace di mangiare da sé nel periodo 18-24 mesi.

Le abitudini alimentari della famiglia, sia buone che cattive, acquisite nei primi due anni di vita tendono a persistere negli anni successivi. Una corretta alimentazione sin dal primo anno di vita è un importante fattore di promozione della salute psicofisica del bambino e di prevenzione di patologie quali: obesità, arteriosclerosi, ipertensione, diabete.

Anche per questo è fondamentale che dal divezzamento in poi l'energia giornaliera sia distribuita in tre pasti principali e due spuntini.

Il momento del pasto dovrebbe avvenire in un luogo tranquillo e in un clima sereno sia per il genitore o educatore che per il bambino.



- La base della prima pappa è il brodo vegetale cui si aggiungeranno con gradualità i diversi ingredienti che la renderanno completa dal punto di vista nutrizionale e gradevole al palato. Regola principale è la gradualità.
- I primi cereali da aggiungere saranno privi di glutine. Il glutine è una proteina contenuta in molti cereali quali frumento, orzo e segale e derivati, ma è assente in riso e mais. Pertanto verranno introdotti inizialmente prodotti alimentari per l'infanzia quali crema di riso o di mais e tapioca.
- Gli alimenti contenenti glutine verranno introdotti dal 7° mese di vita (tra i 180 - 210 giorni di vita).
- L'apporto calorico della giornata va distribuito in cinque pasti.
- Evitare di utilizzare sale, zucchero e miele almeno fino ai 12 mesi.
- Il bambino non deve essere abituato a cibi troppo dolci o troppo salati o troppo ricchi in grassi.
- Per dissetarsi usare acqua, non bevande zuccherate.
- La frutta non va utilizzata in sostituzione di un pasto, ma consumata al termine della pappa o come spuntino; è da preferire frutta fresca di stagione (es. mela, pera).
- L'olio extravergine di oliva va aggiunto a fine cottura.
- Il latte vaccino va usato dopo l'anno (in mancanza del latte materno si consiglia latte artificiale con contenuto proteico non eccessivo); il latte vaccino infatti ha un contenuto di ferro molto scarso e un'elevata concentrazione di proteine e sali (sodio, potassio e cloro) che possono determinare un sovraccarico per reni e fegato.
- Non eccedere nell'apporto di proteine (attenersi alle prescrizioni di quantità di carne e tipo di latte da somministrare); anche gli alimenti di origine vegetale contengono proteine. La combinazione di cereali e legumi (pasta e fagioli, pasta e lenticchie, riso e piselli, ecc), fornisce proteine ad alto valore biologico, simili a quelle contenute nelle carni, formaggi, uova e pesci.*
- Utilizzare con moderazione il parmigiano e i formaggi stagionati per il loro elevato contenuto in proteine, grassi e sale. Si consiglia quindi di utilizzare formaggi freschi a più basso contenuto di grassi (fiocchi di latte, ricotta di mucca, crescenza e robiolino).

N.B. Se il bambino è allergico o ha familiarità per malattie allergiche deve rispettare tempi e modalità di divezzamento stabiliti dal pediatra.

L'impostazione del menù proposto al nido per bambini dai primi 150-180 giorni al compimento del 1° anno di vita, considera l'introduzione graduale di alimenti in fase di divezzamento.

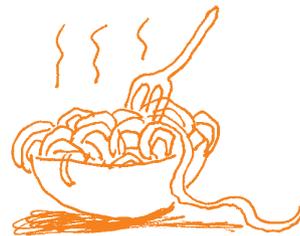
Per prendere confidenza con il cucchiaino, a giudizio del pediatra, si può proporre inizialmente al bambino frutta fresca (mela).

L'introduzione di nuovi alimenti nei vari mesi di età può essere riassunta schematicamente come indicato nella tabella successiva.

* Le famiglie che escludono completamente o in parte dalla propria alimentazione gli alimenti di origine animale devono essere seguite da operatori esperti (medici o dietisti) in alimentazione Vegetariana per organizzare in modo corretto ed equilibrato l'alimentazione del proprio bambino (*Consensus dell' American Dietetic Association* del 2003).

raccomandazioni nel primo anno di vita





introduzione di nuovi alimenti

6° mese
tra i primi
150 - 180 giorni di vita

- Brodo vegetale (preparato con carote, patate e poi zucca e zucchina) con aggiunta di crema di cereali senza glutine (crema di riso o crema di mais e tapioca)
- Olio extravergine d'oliva
- Parmigiano
- Carne (coniglio, agnello, tacchino, pollo) dapprima sotto forma di liofilizzato poi di omogeneizzato
- Formaggio omogeneizzato o formaggi freschi quali ad esempio: fiocchi di latte, ricotta di mucca, crescenza e robiolino; si sconsigliano i formaggi con conservanti e sali di fusione

7° mese
tra primi
180 - 210 giorni di vita

- Cereali con il glutine (semolino, crema di cereali o pasta)
- Nel brodo si aggiungono le verdure passate
- Pesce, alimento ricco di acidi grassi insaturi dapprima sotto forma di omogeneizzato, nei mesi successivi surgelato, ben cotto e tritato (sogliola, platessa, merluzzo, trota)
- Yogurt in alternativa al latte (a merenda)

8° mese
dopo 210
giorni di vita

- Pasta di formato piccolo condita con olio e pomodoro fresco
- Formaggi freschi come ricotta, robiola, crescenza
- Altre verdure, ad esempio: finocchi, sedano, lattuga, fagiolini
- Altra frutta sbucciata, ad esempio: agrumi, albicocche, pesche
- Legumi (fagioli, piselli) secchi o freschi, ben cotti e accuratamente passati per eliminare la buccia. I legumi forniscono proteine, fibre, ferro, zinco e rame
- Prosciutto cotto senza polifosfati, carne fresca (tacchino, coniglio, pollo, bovino)



9°-12° mese
tra i 240-360 giorni di vita

Dopo il 12° mese
dopo il compimento di 1 anno

- È un periodo di assestamento
- Si comincerà a somministrare anche alimenti a pezzetti e non solo creme per educare il bambino alla deglutizione e successivamente alla masticazione
- Si può separare il primo dal secondo piatto
- Si possono affiancare alla carne e al pesce le verdure tagliate a pezzetti
- La minestrina si può trasformare in un piatto di pasta o riso asciutti conditi con olio extravergine di oliva, parmigiano e pomodoro fresco
- Si può introdurre il tuorlo dell'uovo ben cotto
- Uovo intero, dapprima una volta alla settimana, poi fino a due volte, in sostituzione della carne e del formaggio
- Latte fresco intero e/o parzialmente scremato
- Sale, preferibilmente iodato e comunque in modica quantità

Il bambino nella fascia di età 6-36 mesi necessita di circa 96 chilocalorie per chilogrammo di peso corporeo al giorno. Il fabbisogno giornaliero è da preferirsi suddiviso in 5 pasti.

consigli dietetici dopo l'anno di vita

LATTE e LATTICINI: sono alimenti ricchi di calcio e si consiglia di assumere latte fresco, intero o parzialmente scremato, che può essere alternato da yogurt o formaggi. Per introdurre una buona quantità di calcio, senza ricorrere ad un eccessivo consumo di latticini che spesso comporta un elevato apporto di proteine e grassi saturi si possono utilizzare le fonti alternative come i legumi, la frutta a guscio (mandorle, noci, nocciole, ecc), le verdure a foglie verdi (spinaci, broccoli, cappuccio, cavoli) e l'acqua (alcuni tipi in particolare).

CARNI: sono da preferire quelle magre eliminando il grasso visibile; variare la scelta fra: pollo, tacchino, coniglio, vitello, vitellone, cavallo, maiale. La carne va cotta preferibilmente lessata in pentola a pressione, al vapore, in tegame o al forno in umido, con aggiunta di olio extravergine d'oliva crudo a fine cottura (non salare la carne prima della cottura).

PESCE: fresco o surgelato (filetti deliscati di merluzzo, nasello, platessa, palombo, sogliola). Va cotto preferibilmente al vapore e condito con olio crudo; al forno con latte o con succo di limone e/o olio extravergine d'oliva crudo a fine cottura; al cartoccio; in padella antiaderente.

UOVA: 1 o 2 a settimana, bollite (sode), strapazzate in teglia antiaderente o al forno.

VERDURE E FRUTTA: almeno 3 porzioni di frutta e 2-3 di verdura al giorno; usare preferibilmente verdure fresche di stagione, evitando le primizie, in alternativa quelle surgelate; preferire le cotture al vapore o in pentola a pressione con poca acqua per ridurre le perdite di vitamine e sali minerali. Frutta: usare preferibilmente frutta di stagione fresca e matura.

CEREALI: sono la principale fonte di carboidrati e di energia. Si possono consumare sottoforma di derivati (pasta, pane, fette biscottate, ecc), di farine (semolini, polenta, ecc) e in chicco (riso, orzo, farro, ecc). Poiché alcuni tipi di chicco sono molto ricchi di fibre (farro, orzo, ecc), si consiglia di introdurli in modo graduale, magari sotto forma di creme, per evitare

effetti collaterali (gonfiore addominale, flatulenza).

LEGUMI (fagioli, ceci, piselli, lenticchie e fave): costituiscono una buona fonte di carboidrati, proteine, calcio, ferro e fibre. Per gli effetti collaterali legati alle fibre si consiglia di introdurli gradualmente e sottoforma di creme per consentire una maggiore digeribilità.

OLI E GRASSI DA CONDIMENTO (olio di oliva, mais, girasole, ecc; burro, panna, strutto): si consiglia di utilizzare olio extravergine di oliva preferibilmente a fine cottura per mantenere le proprietà nutritive. Si raccomanda l'uso moderato di grassi di origine animale.

DA EVITARE:

eccesso di dolci

eccesso di proteine e grassi animali (insaccati, carni, formaggi, ecc)

eccesso di sale

piatti piccanti

eccesso di bibite zuccherate e gassate

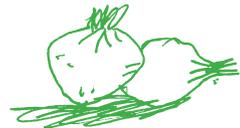
tè o caffè

Dopo il primo anno di vita, il bambino si interessa sempre di più al mondo che lo circonda, che gli propone continue novità e che egli sa di potere esplorare sempre più agevolmente poiché ha cominciato a camminare, manipola bene gli oggetti, comunica grazie al linguaggio. Il cibo pertanto non è il suo interesse principale. È questa la premessa di quella situazione definita inappetenza del bambino, soprattutto nella fascia di età di 2-3 anni: è una condizione comunissima, che non lascia conseguenze sulla salute del bambino. La diminuzione dell'appetito che si osserva in questo periodo è anche il risultato della riduzione del tasso di crescita fisiologico, a cui i bisogni del piccolo si adeguano. Si tratta di una condizione fisiologica di calo di cibo, accompagnata spesso da una richiesta del bambino degli stessi alimenti, rifiutando i cambiamenti ed evitando pertanto nuove esperienze alimentari.

frutta di stagione

frutta	gen	feb	mar	apr	mag	giu	lug	ago	sett	ott	nov	dic		
Albicocche						<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>							
Arance	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>								<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Clementine	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>									<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Fragole				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>						
Mele	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>						
Pere	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>						
Pesche					<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>					
Susine						<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Limoni	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>							
Kiwi	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>						
Uva							<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		

verdure di stagione

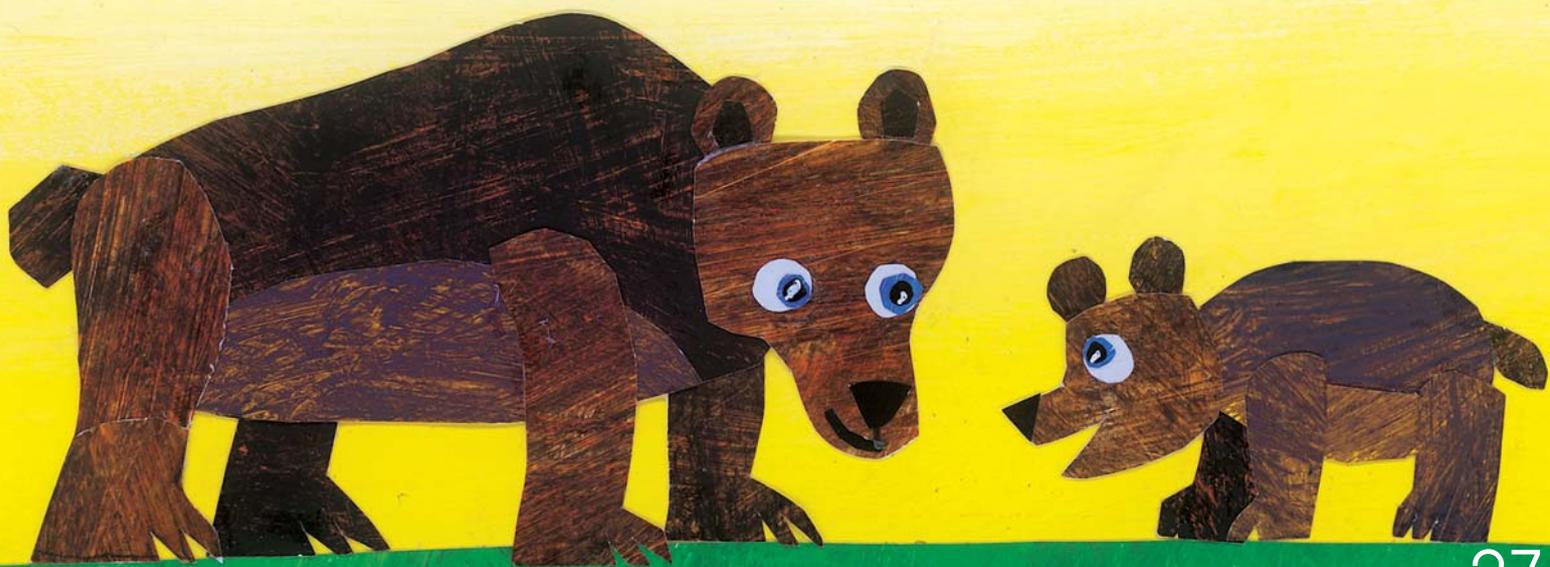
ortaggi	gen	feb	mar	apr	mag	giu	lug	ago	set	ott	nov	dic		
Asparagi			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>								
Bietola	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>		
Carota	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>						
Carciofi	<input type="checkbox"/>													
Cetrioli					<input type="checkbox"/>									
Cavoli	<input type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>						
Cipolla	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>							
Fagiolini			<input type="checkbox"/>											
Fagioli	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>							
Finocchi	<input type="checkbox"/>													
Lattuga		<input type="checkbox"/>												
Melanzane	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>						
Patata	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>								
Peperoni					<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>							
Pomodoro					<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>							
Piselli					<input type="checkbox"/>									
Radicchio	<input type="checkbox"/>					<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>						
Spinaci	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>		
Zucchine				<input type="checkbox"/>										
Zucche	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>								<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		

■ Periodo di commercializzazione del prodotto.

□ Periodo di raccolta

indicazioni per menu

asili nido





quinto, sesto e settimo mese

		5° mese tra i 120-150 giorni	6° mese tra i 150-180 giorni	7° mese tra i 180- 210 giorni	
Ore 9.00	Frutta omogeneizzata o fresca (mela, pera, banana)	- -	40 g 80 g	50 g 100 g	
	Latte materno* o latte di proseguimento	non quantificato 170 ml	- -	- -	
Ore 11.00-11.30	Brodo vegetale (patata, carota)	-	180 ml	200 ml	
	Crema di cereali senza glutine o con glutine o pastina	- - -	25 g - -	25 g 25 g 25 g	
	Passato di verdura	-	-	40 g	
	Carne (coniglio, agnello, tacchino): liofilizzato od omogeneizzato	- -	5 g 40 g	- 40 g	
		o formaggino omogeneizzato	-	-	40 g
		Olio extravergine di oliva	-	5 g	5 g
	Parmigiano	-	5 g	5 g	
	Ore 15.00	Latte di proseguimento o yogurt o frutta (mela, pera, banana)	170 ml - -	120/150 ml - 100 g	120/150 ml 125 g 125 g

* Se il bambino è alimentato al seno, verrà data la possibilità alla madre di allattarlo, con modalità che saranno concordate con i coordinatori dell'Asilo Nido.

(dai 210 giorni ai 360 giorni di vita)

dall'ottavo al dodicesimo mese



SPUNTINO E MERENDA

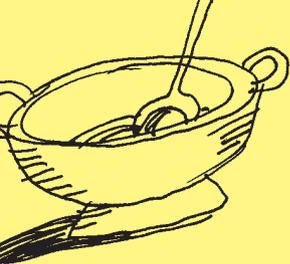
	8° mese	12° mese	
Frutta di stagione a purea o a pezzetti	100 g	100 g	Ore 9.00
Latte di proseguimento o Yogurt o Frutta di stagione	150 ml 125 g 100 g	150 ml 125 g 100 g	Ore 15.00
Pane	20-30 g	20-30 g	

LUNEDÌ

Minestra di riso e verdure			
• brodo vegetale	200 ml	200 ml	
• verdure passate	50 g	50 g	
• riso	25 g	25 g	
• olio extravergine	5 g	5 g	
• formaggio parmigiano	5 g	5 g	Ore 11.30
Prosciutto cotto	20 g	20 g	
Purea di patate (senza latte)	50 g	50 g	
• olio extravergine	5 g	5 g	

MARTEDÌ

Pastina in brodo di carne (pollo, tacchino, manzo)			
• brodo	200 ml	200 ml	
• pastina	25 g	25 g	
• parmigiano	5 g	5 g	
• carne	30 g	30 g	
• olio extravergine	5 g	5 g	Ore 11.30
Salsa di pane			
• brodo	150 ml	150 ml	
• pane	30 g	50 g	
• olio extravergine	5 g	5 g	

**MERCOLEDÌ**

8° mese

12° mese

Ore
11.30

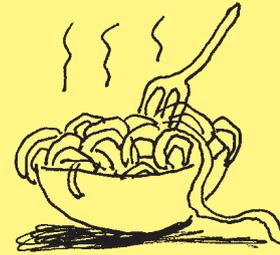
Pastina al pomodoro o altri ortaggi		
• pastina	35 g	40 g
• olio extravergine	5 g	5 g
• parmigiano	5 g	5 g
• pomodoro o altre verdure	30 g	50 g
Formaggio (crescenza, robiolino, ricotta)	30 g	30 g
Purea di verdure	50 g	50 g
• olio extravergine	5 g	5 g

GIOVEDÌOre
11.30

Minestra di verdure (carote, patata, sedano, porro, zucca, finocchio, zucchine, fagiolini, cavolfiore)		
• brodo	200 ml	200ml
• pastina	25 g	30 g
• olio extravergine di oliva	5 g	5 g
• verdure passate	50 g	50 g
• parmigiano	5 g	5 g
Carne (petti di pollo o di tacchino)	30 g	30 g
Purea di patate (senza latte)	50 g	50 g
• olio extravergine di oliva	5 g	5 g

VENERDÌOre
11.30

Pastina all'olio o al pomodoro o altre verdure		
• pastina	35 g	40 g
• parmigiano	5 g	5 g
• olio extravergine	5 g	5 g
• pomodoro o altre verdure	30 g	40 g
Pesce deliscato (surgelato)	40 g	40 g
o omogeneizzato	80 g	80 g
Purea di verdure	50 g	50 g
• olio extravergine	5 g	5 g



da uno a tre anni

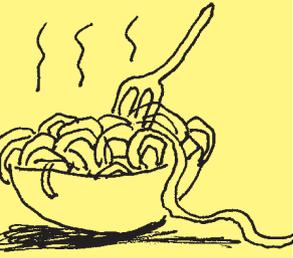
menù autunno - inverno

Settimana A	Settimana B	Settimana C	Settimana D	
Pastasciuttina al pomodoro Frittata con zucchine Carote crude a julienne	Risotto con finocchio Asiago Carote lessate	Minestra in brodo vegetale con pastina Bocconcini di manzo con polenta Cappuccio a julienne	Pastasciuttina al pesto di verdure Frittata con patate Cappuccio a julienne	Lun
Riso e patate Petto di pollo al pomodoro Cavolfiore al vapore	Minestra in brodo di carne con pastina Bollito di manzo con salsa di pane Cappuccio a julienne	Risotto con porri Petti di pollo alle erbe aromatiche Carote al vapore	Minestra riso, patate e porri Petti di pollo al latte e salvia Purea di carote	Mar
Pasta e fagioli Lattuga a striscioline Finocchio al latte	Pastasciuttina al pomodoro Prosciutto cotto Finocchio gratinato al forno	Pastasciuttina con piselli Ricotta di mucca Coste al vapore	Risotto alla parmigiana Robiola o stracchino Lattuga a striscioline e Cavolfiore gratinato al forno	Mer
Passato di verdura con pastina Scaloppina di maiale agli agrumi Patate al forno	Crema di carote con riso Bocconcini di tacchino Patate al forno	Risotto con zucca Polpette di tacchino Finocchio al vapore	Minestra in brodo di carne con pastina Bollito di manzo con salsa di pane Lattuga e carote	Gio
Risotto alla parmigiana Polpette di pesce Carote e cappuccio	Pastasciuttina all'olio e parmigiano Filetti di platessa al forno Lattuga e carote	Pastasciuttina al pomodoro Filetti di platessa al vapore Carote crude a julienne	Pastasciuttina al pomodoro Polpette di pesce al pomodoro Coste al vapore	Ven

Spuntino di metà mattino: frutta mista di stagione (alternare fra la frutta di stagione, es. mela, pera, arancia, kiwi, mandarancio, uva, banana). Servirla frullata, in purea o a pezzetti a seconda delle capacità di masticazione e deglutizione individuali.

Merenda di metà pomeriggio: alternare tra frutta mista di stagione, yogurt, pane e/o latte, pane e marmellata, torta allo yogurt e cioccolato.

Per le ricette si deve fare riferimento al "Ricettario" contenuto in questo volume.



menù primavera - estate

	Settimana A	Settimana B	Settimana C	Settimana D
Lun	Risotto alla parmigiana	Pastasciuttina zucchine e porri	Vellutata di zucchine con crostini	Pastasciuttina ai piselli
	Polpette di tacchino	Prosciutto cotto	Bocconcini di manzo	Uovo sodo
	Fagiolini al vapore	Carote a julienne	Carote e patate in insalata	Pomodori a cubetti
Mar	Vellutata patate e ceci	Riso al pomodoro	Riso e patate	Minestra riso, patate e porri
	Frittata con zucchine	Lonza di maiale al forno	Petti di pollo alle erbe aromatiche	Polpettine di manzo
	Carote a julienne	Lattuga a striscioline	Pomodori a cubetti	Carote al vapore
Mer	Pastasciuttina al pesto delicato	Pasticcio di verdure	Pastasciuttina al pomodoro e basilico	Pastasciuttina al pomodoro e basilico
	Ricotta di mucca	Pomodori a cubetti	Robiola o stracchino	Bastoncini di ricotta e verdure
	Piselli al prezzemolo	Cetrioli a cubetti	Fagiolini al vapore	Cappuccio a julienne
Gio	Passato di verdura con riso	Risotto primavera	Minestra risi e bisì	Risotto con zucchine
	Scaloppina di pollo al limone e prezzemolo	Petto di pollo al pomodoro	Prosciutto cotto	Tagliata di tacchino al rosmarino
	Patate al forno	Zucchine trifolate e carote a julienne	Patate al forno	Lattuga e pomodori
Ven	Pastasciuttina all'olio e basilico	Crema patate e lattuga con crostini	Pastasciuttina all'olio e parmigiano	Crema di verdura con pastina
	Tranci di palombo al pomodoro	Polpettine di pesce	Filetti di platessa al forno	Polpettine di pesce
	Pomodori e cetrioli a cubetti	Patate al prezzemolo	Lattuga e pomodori	Patate al prezzemolo

Spuntino di metà mattino: frutta mista di stagione (alternare fra la frutta di stagione, es. pesca, susina, mela, melone, pera, albicocca, banana). Servirla frullata, in purea o a pezzetti a seconda delle capacità di masticazione e deglutizione individuali.

Merenda di metà pomeriggio: alternare tra frutta mista di stagione, yogurt, pane e/o latte, pane e marmellata, gelato fiordilatte.

Per le ricette si deve fare riferimento al "Ricettario" contenuto in questo volume.

le diete speciali

Da uno a tre anni



I bambini che necessitano di regimi dietetici particolari sono circa l'8% della popolazione di 0-3 anni; di questi la maggior parte è affetta da intolleranze o allergie spesso multiple verso diversi alimenti, che condizionano pesantemente l'alimentazione.

L'**allergia alimentare** è una reazione avversa al cibo su base immunitaria e non dipendente dalla dose assunta. I sintomi possono essere scatenati dall'assunzione anche di piccole quantità dell'alimento responsabile e possono essere di gravità variabile, fino allo shock anafilattico.

Si definisce **intolleranza alimentare** una reazione avversa al cibo che coinvolge il metabolismo, ma non il sistema immunitario ed è correlata a deficit enzimatici, reazioni farmacologiche o reazioni indefinite. I sintomi dell'intolleranza sono vari e spesso correlati alla quantità di alimento assunta.

Oltre alle intolleranze e alle allergie esiste poi tutta una gamma di **patologie croniche**, per le quali la dieta rappresenta il fondamento terapeutico per il mantenimento di un buono stato di salute e per il controllo della malattia: esempi ne sono il diabete mellito, la celiachia, il favismo.

In tutti questi casi la dieta, essendo parte integrante della terapia, è da attuarsi anche in mensa e ciò comporta una particolare attenzione e organizzazione in ogni fase del servizio: dalla stesura del menù, all'acquisto delle materie prime, alla preparazione e somministrazione dei pasti.

Considerato che il pasto in mensa dovrebbe fornire circa il 40% delle chilocalorie giornaliere e rivestire un ruolo educativo importante, il bambino in dietoterapia non deve essere penalizzato, ma, come i suoi compagni, deve essere messo in grado di variare la sua alimentazione il più possibile. I bambini soggetti a restrizioni alimentari plurime spesso rischiano, se non ben compensati, di andare incontro a carenze alimentari che non giovano al delicato periodo dell'accrescimento. In mensa si prevede la presenza nel menù di alimenti protettivi, come pesce, frutta, verdura e legumi, allo scopo di promuovere abitudini alimentari corrette e tali criteri devono essere mantenuti anche in dietoterapia.

Di fronte a sintomi di malattie in cui il sospetto di allergia alimentare è fondato, gli specialisti propongono generalmente una **dieta di eliminazione**, basata sul principio

attenzione per le diete speciali!

- preferire l'utilizzo di alimenti semplici da assemblare al momento;
 - leggere attentamente le etichette, al fine di evitare l'introduzione di ingredienti vietati, qualora vengano utilizzati cibi confezionati;
 - dare la precedenza alla preparazione del pasto speciale rispetto alle altre preparazioni;
 - utilizzare piani di lavoro, attrezzature, piatti, pentole, utensili, posate adibiti esclusivamente alla preparazione della dieta;
 - conservare separato in appositi recipienti chiusi e identificati il pasto speciale fino al momento del consumo;
 - dare la precedenza alla distribuzione del pasto speciale, lavarsi le mani in caso di contatto con gli allergeni;
 - distribuire la dieta con mestoli dedicati;
 - evitare di dare ai bambini gli alimenti esclusi nella prescrizione dietetica (es. il pane ai bambini celiaci).
- Quando si elimina un alimento, viene escluso dalla dieta:
- l'alimento tal quale (es. uova, latte, arachide);
 - i prodotti alimentari in cui tale alimento è presente come ingrediente (es. biscotti preparati con uova e/o latte, olio di arachide);
 - i prodotti alimentari in cui tale alimento è presente come coadiuvante tecnologico o come contaminante

dell'esclusione degli alimenti che causano allergia. Molti di questi possono essere contenuti in piccole o grandi quantità anche in alimenti trasformati, di composizione complessa, sui quali si basa gran parte della nostra alimentazione.

Poiché può essere sufficiente anche una minima quantità dell'alimento scatenante a determinare la comparsa dei sintomi, è indispensabile poter individuare con esattezza quali alimenti contengano l'allergene (sostanza che provoca la reazione allergica) ed eliminarli completamente.

Gli alimenti che più frequentemente sono risultati causa di allergia* sono elencati nella Direttiva 2000/13/CE e s.m. (tra cui: Direttive 2003/89/CE, 2004/77/CE, 2005/63/CE, 2006/142/CE - recepite con D.Lgs. n. 114/2006 e s.m.); ciò non toglie la possibilità di manifestazioni allergiche o intolleranti anche ad altri alimenti sebbene con minor frequenza. Tali alimenti devono risultare indicati chiaramente in etichetta, sia se presenti come ingredienti del prodotto stesso, sia se contenuti come additivi e coadiuvanti tecnologici, sia se presenti come residui o contaminanti derivanti dalle pratiche di lavorazione.

derivante dal procedimento di lavorazione del prodotto stesso.

N.B. La prescrizione dietetica riportata sul certificato dal pediatra dovrà riportare l'elenco degli alimenti da escludere e quelli consentiti. Casi di particolare gravità andranno segnalati sul certificato medico (es. rischio di shock anafilattico). Potrà essere valutato l'eventuale utilizzo di prodotti dietetici per l'infanzia (D.Lgs. 27 gennaio 1992 n. 111 e D.P.R. 19 gennaio 1998 n. 131)

* allegato III bis

Ingredienti di cui all'articolo 6, paragrafi 3 bis, 10 e 11

- Cereali contenenti glutine (grano, segale, orzo, avena, farro, kamut o i loro ceppi ibridati) e prodotti derivati
- Crostacei e prodotti a base di crostacei
- Uova e prodotti a base di uova
- Pesce e prodotti a base di pesce
- Arachidi e prodotti a base di arachidi
- Soia e prodotti a base di soia
- Latte e prodotti a base di latte (compreso il lattosio)
- Frutta a guscio cioè mandorle (*Amigdalus communis L.*), nocciole (*Corylus avellana*), noci comuni (*Juglans regia*), noci di acagiù (*Anacardium occidentale*), noci pecan (*Carya illinoiesis (Wangenh) K Koch*), noci del Brasile (*Bertholletia excelsa*), pistacchi (*Pistacia vera*), noci del Queensland (*Macadamia ternifolia*) e prodotti derivati
- Sedano e prodotti a base di sedano
- Senape e prodotti a base di senape
- Semi di sesamo e prodotti a base di semi di sesamo
- Anidride solforosa e solfiti in concentrazioni superiori a 10 mg/kg o 10 mg/l espressi come SO²
- Lupino e prodotti a base di lupino
- Molluschi e prodotti a base di molluschi

* Le etichette non conformi possono essere utilizzate fino al 30 giugno 2008 e i prodotti così etichettati possono essere venduti fino al 23 dicembre 2008; per quel che riguarda lupino e prodotti derivati e molluschi e prodotti derivati, i prodotti non conformi etichettati prima del 23 dicembre 2008 possono essere venduti fino a esaurimento scorte.



diabete mellito insulino-dipendente

Il Diabete Mellito Insulino Dipendente è una delle malattie metaboliche più diffuse tra i bambini e gli adolescenti. Le beta cellule del pancreas vengono distrutte e non producono più insulina, ossia quell'ormone che ha il ruolo di regolare il metabolismo degli zuccheri. Nella cura del Diabete, accanto alla terapia insulinica, rivestono un ruolo fondamentale l'alimentazione e l'attività fisica.

L'alimentazione ideale per un bambino con il diabete è un'alimentazione sana ed equilibrata che dovrebbe essere seguita da tutta la sua famiglia. Le linee guida nazionali e internazionali confermano l'importanza nella terapia del diabete di una dieta equilibrata che contenga una quantità di carboidrati pari al 55-60% delle calorie totali giornaliere. La quota di glucidi dovrebbero essere fornita prevalentemente da alimenti a basso indice glicemico come i cereali integrali, la frutta le verdure e i legumi, ricchi di amidi e fibre.

E' stato ampiamente dimostrato il ruolo che questi alimenti hanno nella promozione di un buono stato di salute, in particolare nella prevenzione delle malattie cardiovascolari e nel mantenimento di un buon controllo glicemico. Gli zuccheri semplici dovrebbero costituire il 10-12% dell'energia quotidiana, privilegiando il fruttosio della frutta e il lattosio dei latticini piuttosto che il saccarosio contenuto nei dolciumi. E' importante anche limitare il consumo di alimenti di origine animale ricchi di proteine e grassi saturi per il ruolo che possono avere nell'accelerare l'insorgenza di complicanze renali e cardiovascolari.

La quantità totale degli alimenti può essere ripartita in tre pasti principali (colazione, pranzo e cena) e due merende; questo permette di fornire un apporto costante di carboidrati e di evitare sia le iperglicemie dopo il pasto che le ipoglicemie tra un pasto e l'altro.



menù autunno - inverno (1-3 anni) per diabete mellito insulino-dipendente

Settimana A	Settimana B	Settimana C	Settimana D	
Pastasciuttina al pomodoro	Risotto con finocchio	Minestra in brodo vegetale con pastina	Pastasciuttina al pesto di verdure	Lun
Frittata con zucchine	Asiago	Bocconcini di manzo con polenta	Frittata con patate	
Carote crude a julienne	Carote lessate	Cappuccio a julienne	Cappuccio a julienne	
Riso e patate	Minestra in brodo di carne con pastina	Risotto con porri	Minestra riso, patate e porri	Mar
Petto di pollo al pomodoro	Bollito di manzo con salsa di pane	Petti di pollo alle erbe aromatiche	Petti di pollo al latte e salvia	
Cavolfiore al vapore	Cappuccio a julienne	Carote al vapore	Purea di carote	
Pasta e fagioli	Pastasciuttina al pomodoro	Pastasciuttina al ragù di verdure	Risotto alla parmigiana	Mer
Lattuga a striscioline	Prosciutto cotto	Ricotta di mucca	Robiola o stracchino	
Finocchio al latte	Finocchio gratinato al forno	Coste al vapore	Lattuga a striscioline e Cavolfiore gratinato al forno	
Passato di verdura con pastina	Risotto alla parmigiana	Risotto con zucca	Minestra in brodo di carne con pastina	Gio
Scaloppina di maiale agli agrumi	Bocconcini di tacchino	Polpette di tacchino	Bollito di manzo con salsa di pane	
Patate al forno	Carote crude a julienne	Finocchio al vapore	Lattuga e carote	
Risotto alla parmigiana	Pastasciuttina all'olio e parmigiano	Pastasciuttina al pomodoro	Pastasciuttina al pomodoro	Ven
Polpette di pesce	Filetti di platessa al forno	Filetti di platessa al vapore	Polpette di pesce al pomodoro	
Carote e cappuccio	Lattuga e carote	Carote crude a julienne	Coste al vapore	

Spuntino di metà mattino: frutta mista di stagione.

Merenda di metà pomeriggio: alternare tra frutta mista di stagione, yogurt al naturale, pane e/o latte, pane e **marmellata senza zucchero**.

Utilizzare solo pane comune.



menù primavera - estate (1-3 anni) per diabete mellito insulino-dipendente

	Settimana A	Settimana B	Settimana C	Settimana D
Lun	Risotto alla parmigiana Polpette di tacchino Fagiolini al vapore	Pastasciuttina zucchine e porri Prosciutto cotto Carote a julienne	Pastasciuttina all'olio e parmigiano Bocconcini di manzo Carote e zucchine a julienne	Pastasciuttina con piselli Uovo sodo Pomodori a cubetti
Mar	Pastasciuttina all'olio e parmigiano Frittata con zucchine Carote a julienne	Riso al pomodoro Lonza di maiale al forno Lattuga a striscioline	Riso e patate Petti di pollo alle erbe aromatiche Pomodori a cubetti	Minestra riso, patate e porri Polpettine di manzo Carote al vapore
Mer	Pastasciuttina al pesto delicato Ricotta di mucca Piselli al prezzemolo	Pasticcio di verdure Pomodori a cubetti Cetrioli a cubetti	Pastasciuttina al pomodoro e basilico Robiola o stracchino Fagiolini al vapore	Pastasciuttina al pomodoro e basilico Bastoncini di ricotta e verdure Cappuccio a julienne
Gio	Passato di verdura con riso Scaloppina di pollo al limone e prezzemolo Patate al forno	Risotto primavera Petto di pollo al pomodoro Zucchine trifolate e carote a julienne	Minestra di risi e bisi Prosciutto cotto Patate al forno	Risotto con zucchine Tagliata di tacchino al rosmarino Lattuga e pomodori
Ven	Pastasciuttina all'olio e basilico Tranci di palombo al pomodoro Pomodori e cetrioli a cubetti	Pastasciuttina al pomodoro e basilico Polpettine di pesce Carote al vapore	Pastasciuttina all'olio e parmigiano Filetti di platessa al forno Lattuga e pomodori	Crema di verdura con pastina Polpettine di pesce Patate al prezzemolo

Spuntino di metà mattino: frutta mista di stagione.

Merenda di metà pomeriggio: alternare tra frutta mista di stagione, yogurt al naturale, pane e/o latte, pane e **marmellata senza zucchero**.

Utilizzare solo pane comune.



Il favismo è un difetto congenito di un enzima normalmente presente nei globuli rossi, la glucosio-6-fosfato-deidrogenasi. La carenza di questo enzima provoca un'improvvisa distruzione dei globuli rossi (emolisi) e quindi la comparsa di anemia emolitica con ittero quando il soggetto che ne è carente ingerisce fave e alcuni farmaci che agiscono da "fattori scatenanti". Ci sono più di 200 varianti del deficit; alcuni studi riportano casi di crisi emolitica dovuta all'ingestione di legumi diversi dalle fave, quali ad esempio i piselli e persino dopo l'ingestione di pesche acerbe.

Escludere dalla dieta le fave

Alimenti che possono contenere fave:
prodotti pronti o surgelati, quali minestre,
passati di verdura, minestrone e contorni.

È sempre necessario **controllare le etichette** dei cibi che vengono consumati per evitare di introdurre l'alimento vietato.

menù autunno - inverno (1-3 anni) con esclusione di fave

	Settimana A	Settimana B	Settimana C	Settimana D
Lun	Pastasciuttina al pomodoro	Risotto con finocchio	Minestra in brodo vegetale con pastina	Pastasciuttina al pesto di verdure
	Frittata con zucchine	Asiago	Bocconcini di manzo con polenta	Frittata con patate
	Carote crude a julienne	Carote lessate	Cappuccio a julienne	Cappuccio a julienne
Mar	Riso e patate	Minestra in brodo di carne con pastina	Risotto con porri	Minestra riso, patate e porri
	Petto di pollo al pomodoro	Bollito di manzo con salsa di pane	Petti di pollo alle erbe aromatiche	Petti di pollo al latte e salvia
	Cavolfiore al vapore	Cappuccio a julienne	Carote al vapore	Purea di carote
Mer	Pasta e fagioli	Pastasciuttina al pomodoro	Pastasciuttina con piselli²	Risotto alla parmigiana
	Lattuga a striscioline	Prosciutto cotto	Ricotta di mucca	Robiola o stracchino
	Finocchio al latte	Finocchio gratinato al forno	Coste al vapore	Lattuga a striscioline e Cavolfiore gratinato al forno
Gio	Passato di verdura¹ con pastina	Crema di carote con riso	Risotto con zucca	Minestra in brodo di carne con pastina
	Scaloppina di maiale agli agrumi	Bocconcini di tacchino	Polpette di tacchino	Bollito di manzo con salsa di pane
	Patate al forno	Patate al forno	Finocchio al vapore	Lattuga e carote
Ven	Risotto alla parmigiana	Pastasciuttina all'olio e parmigiano	Pastasciuttina al pomodoro	Pastasciuttina al pomodoro
	Polpette di pesce	Filetti di platessa al forno	Filetti di platessa al vapore	Polpette di pesce al pomodoro
	Carote e cappuccio	Lattuga e carote	Carote crude a julienne	Coste al vapore

Spuntino di metà mattino: frutta mista di stagione.

Merenda di metà pomeriggio: alternare tra frutta mista di stagione, yogurt, pane e/o latte, pane e marmellata, torta allo yogurt e cioccolato.

1. **Attenersi agli ingredienti indicati nella ricetta. Non utilizzare prodotti pronti o surgelati.**

2. **Se nel certificato medico sono vietati i piselli, sostituire con "Pasta al ragù di verdure".**



menù primavera - estate (1-3 anni) con esclusione di fave

Settimana A	Settimana B	Settimana C	Settimana D	
Risotto alla parmigiana	Pastasciuttina zucchine e porri	Vellutata di zucchine con crostini	Pastasciuttina con piselli²	Lun
Polpette di tacchino	Prosciutto cotto	Bocconcini di manzo	Uovo sodo	
Fagiolini al vapore	Carote a julienne	Carote e patate in insalata	Pomodori a cubetti	
Vellutata patate e ceci	Riso al pomodoro	Riso e patate	Minestra riso, patate e porri	Mar
Frittata con zucchine	Lonza di maiale al forno	Petti di pollo alle erbe aromatiche	Polpettine di manzo	
Carote a julienne	Lattuga a striscioline	Pomodori a cubetti	Carote al vapore	
Pastasciuttina al pesto delicato	Pasticcio di verdure⁴	Pastasciuttina al pomodoro e basilico	Pastasciuttina al pomodoro e basilico	Mer
Ricotta di mucca	Pomodori a cubetti	Robiola o stracchino	Bastoncini di ricotta e verdure	
Piselli al prezzemolo³	Cetrioli a cubetti	Fagiolini al vapore	Cappuccio a julienne	
Passato di verdura¹ con riso	Risotto primavera⁵	Minestra risi e bisì⁶	Risotto con zucchine	Gio
Scaloppina di pollo al limone e prezzemolo	Petto di pollo al pomodoro	Prosciutto cotto	Tagliata di tacchino al rosmarino	
Patate al forno	Zucchine trifolate e carote a julienne	Patate al forno	Lattuga e pomodori	
Pastasciuttina all'olio e basilico	Crema patate e lattuga con crostini	Pastasciuttina all'olio e parmigiano	Crema di verdura¹ con pastina	Ven
Tranci di palombo al pomodoro	Polpettine di pesce	Filetti di platessa al forno	Polpettine di pesce	
Pomodori e cetrioli a cubetti	Patate al prezzemolo	Lattuga e pomodori	Patate al prezzemolo	

Spuntino di metà mattina: frutta mista di stagione.

Merenda di metà pomeriggio: alternare tra frutta mista di stagione, yogurt, pane e/o latte, pane e marmellata, gelato fiordilatte.

1. **Attenersi agli ingredienti indicati nella ricetta. Non utilizzare prodotti pronti o surgelati.**
2. **Se nel certificato medico sono vietati i piselli, sostituire con "Pasta al ragù di verdure".**
3. **Se nel certificato medico sono vietati i piselli, sostituire con "Lattuga e pomodori".**
4. **Se nel certificato medico sono vietati i piselli, modificare la ricetta sostituendo i piselli con le patate.**
5. **Se nel certificato medico sono vietati i piselli, sostituire con "Risotto alla parmigiana".**
6. **Se nel certificato medico sono vietati i piselli, sostituire con "Pastasciuttina al pesto delicato".**



allergia alle proteine delle uova

Si tratta di un'allergia che può essere diretta alle proteine dell'albume o del tuorlo dell'uovo. L'albume ha un maggiore potere allergizzante rispetto al tuorlo, ciò non di meno sono stati osservati anche soggetti con reazioni avverse al tuorlo.

Escludere dalla dieta

- Uova intere (sia albume che tuorlo).
- Alimenti contenenti uova come ingrediente.
- Alimenti contenenti derivati dell'uovo (indicazione in etichetta ai sensi D.Lgs. n.114/2006 e s.m.).

Alimenti che contengono o possono contenere uova o derivati: pasta all'uovo, pasta fresca, gnocchi, sfornati, prodotti da forno, dolci, biscotti, merendine, torte, budini, pasta frolla, pasta sfoglia, maionese, salse, polpette, salsicce, carni in scatola, hamburger pronti, impanature, meringa, cereali per la prima colazione, cono gelato, sorbetti, cacao al malto, gelatine, caramelle, zuppe, soufflé, cialde, panini dolci, pancarrè, ecc.

È sempre necessario **controllare le etichette** dei cibi che vengono consumati per evitare di introdurre l'allergene, che si può nascondere in altri cibi: per esempio, gli emulsionanti (lecitine) possono derivare dall'uovo oltre che dalla soia, così come il lisozima che viene utilizzato come coadiuvante tecnologico nella produzione del grana padano e altri formaggi.

Termini sulle etichette che indicano la presenza di uova: albumina, lisozima da uovo (E1105), lecitina da uovo (E322), globulina, livetina, ovoalbumina, ovoglobulina, ovomucina, ovomucoide, ovovitellina, polvere d'uovo, uovo (tuorlo e albume inclusi), vitellina.

Alcuni soggetti con spiccata allergia all'uovo possono avere reazione crociata con la **carne di pollo** (verificare l'eventuale esclusione nella certificazione medica).



menù autunno - inverno (1-3 anni) con esclusione di uova e derivati

Settimana A	Settimana B	Settimana C	Settimana D	
Pastasciuttina al pomodoro Robiolino Carote crude a julienne	Risotto con finocchio Asiago Carote lessate	Minestra in brodo vegetale con pastina Bocconcini di manzo con polenta Cappuccio a julienne	Pastasciuttina al pesto di verdure Tagliata di tacchino al rosmarino Cappuccio a julienne	Lun
Riso e patate Petto di pollo al pomodoro¹ Cavolfiore al vapore	Minestra in brodo di carne con pastina Bollito di manzo con salsa di pane Cappuccio a julienne	Risotto con porri Petti di pollo alle erbe aromatiche¹ Carote al vapore	Minestra riso, patate e porri Petti di pollo al latte e salvia¹ Purea di carote	Mar
Pasta e fagioli Lattuga a striscioline Finocchio al latte	Pastasciuttina al pomodoro Prosciutto cotto Finocchio gratinato al forno	Pastasciuttina con piselli Ricotta di mucca Coste al vapore	Risotto alla parmigiana Robiola o stracchino Lattuga a striscioline e Cavolfiore gratinato al forno	Mer
Passato di verdura con pastina Scaloppina di maiale agli agrumi Patate al forno	Crema di carote con riso Bocconcini di tacchino Patate al forno	Risotto con zucca Polpette di tacchino Finocchio al vapore	Minestra in brodo di carne con pastina Bollito di manzo con salsa di pane Lattuga e carote	Gio
Risotto alla parmigiana Polpette di pesce Carote e cappuccio	Pastasciuttina all'olio e parmigiano Filetti di platessa al forno Lattuga e carote	Pastasciuttina al pomodoro Filetti di platessa al vapore Carote crude a julienne	Pastasciuttina al pomodoro Polpette di pesce al pomodoro Coste al vapore	Ven

Spuntino di metà mattino: frutta mista di stagione.

Merenda di metà pomeriggio: alternare tra frutta mista di stagione, yogurt, pane e/o latte, pane e marmellata, **torta allo yogurt e cioccolato** (eliminare l'uovo come ingrediente della ricetta oppure sostituire con **Torta di mele all'arancia**).

Utilizzare come formaggio grattugiato il parmigiano; escludere formaggi contenenti lisozima da uovo.

Utilizzare solo pane comune e pasta di semola di grano duro.

1. Se nel certificato medico è vietata la carne di pollo, sostituire con carne di tacchino o manzo o maiale.



menù primavera-estate (1-3 anni) con esclusione di uova e derivati

	Settimana A	Settimana B	Settimana C	Settimana D
Lun	Risotto alla parmigiana Polpette di tacchino Fagiolini al vapore	Pastasciuttina zucchine e porri Prosciutto cotto Carote a julienne	Vellutata di zucchine con crostini Bocconcini di manzo Carote e patate in insalata	Pastasciuttina ai piselli Ricotta Pomodori a cubetti
Mar	Vellutata patate e ceci Filetti di platessa al vapore Carote a julienne	Riso al pomodoro Lonza di maiale al forno Lattuga a striscioline	Riso e patate Petti di pollo alle erbe aromatiche¹ Pomodori a cubetti	Minestra riso, patate e porri Bocconcini di manzo Carote al vapore
Mer	Pastasciuttina al pesto delicato Ricotta di mucca Piselli al prezzemolo	Pastasciuttina all'olio e basilico Tagliata di tacchino al rosmarino Pomodori e cetrioli a cubetti	Pastasciuttina al pomodoro e basilico Robiola o stracchino Fagiolini al vapore	Pastasciuttina al pomodoro e basilico Scaloppina di pollo al limone e prezzemolo¹ Cappuccio a julienne
Gio	Passato di verdura con riso Scaloppina di pollo al limone e prezzemolo¹ Patate al forno	Risotto primavera Petto di pollo al pomodoro¹ Zucchine trifolate e carote a julienne	Minestra risi e bisì Prosciutto cotto Patate al forno	Risotto con zucchine Tagliata di tacchino al rosmarino Lattuga e pomodori
Ven	Pastasciuttina all'olio e basilico Tranci di palombo al pomodoro Pomodori e cetrioli a cubetti	Crema patate e lattuga con crostini Polpette di pesce Patate al prezzemolo	Pastasciuttina all'olio e parmigiano Filetti di platessa al forno Lattuga e pomodori	Crema di verdura con pastina Polpette di pesce Patate al prezzemolo

Spuntino di metà mattino: frutta mista di stagione.

Merenda di metà pomeriggio: alternare tra frutta mista di stagione, yogurt, pane e/o latte, pane e marmellata, **gelato fiordilatte** (verificare in etichetta che non contenga uova o derivati; eventualmente sostituire con frutta di stagione).

Utilizzare come formaggio grattugiato il parmigiano; escludere formaggi contenenti lisozima da uovo.

Utilizzare solo pane comune e pasta di semola di grano duro.

1. Se nel certificato medico è vietata la carne di pollo, sostituire con carne di tacchino o manzo o maiale.

allergia alle proteine del latte vaccino



L'allergia alle proteine del latte vaccino (APLV) è un'allergia piuttosto diffusa. L'allergene più importante è la caseina insieme a -lattoalbumina e -lattoglobulina.

Escludere dalla dieta

- Latte (fresco, a lunga conservazione, in polvere, concentrato, ecc).
- Alimenti contenenti latte come ingrediente.
- Alimenti contenenti derivati del latte (indicazione in etichetta ai sensi del D.Lgs. n.114/2006 e s.m.).

Alimenti che contengono o possono contenere latte o derivati: panna, yogurt, formaggi freschi e stagionati, burro, crema, margarina, prodotti da forno, biscotti, dolci, merendine, torte e preparati per torte, cialde, caramelle, gomme da masticare, budini, salse preparate, besciamella, maionese, paste ripiene e paste fresche, gnocchi, prosciutto cotto, wurstel, mortadella, salame, carne in scatola, legumi e vegetali/zuppe in scatola, dadi per brodo ed estratti vegetali, cibi precotti, prodotti per l'infanzia, coni gelato, sorbetti, ghiaccioli, frappè, pane, pancarrè, crackers, grissini, pizza e preparati per pizza, tofu, purè istantaneo, succhi di frutta, cereali per la colazione, cioccolato al latte, alimenti contenenti caramello (a volte in pasticceria si usa il lattosio per la produzione di caramello), ecc.

È sempre necessario **controllare le etichette** dei cibi che vengono consumati per evitare di introdurre l'allergene, che si può nascondere in altri cibi.

Termini sulle etichette che indicano la presenza di latte: latte, latte in polvere, latte condensato, yogurt, burro, margarina, panna, formaggio, siero di latte (proteine, concentrato, demineralizzato, delattosato), lattosio, caseina e derivati come caseinati di sodio, caseinati di calcio, caseinati di magnesio, caseinati di potassio, caramello (E150), caglio, proteine del latte o vaccine, lattoalbumina, lattoalbumina fosfato, lattoglobulina, aromi artificiali del burro, aromi naturali.

Alcuni soggetti con spiccata allergia al latte possono avere reazione crociata con le **carni bovine** (verificare l'eventuale esclusione nella certificazione medica).



menù autunno - inverno (1-3 anni) con esclusione di latte e derivati

	Settimana A	Settimana B	Settimana C	Settimana D
Lun	Pastasciuttina al pomodoro ¹ Frittata con zucchine ² Carote crude a julienne	Risotto con finocchio ¹ Tagliata di tacchino al rosmarino Carote lessate	Minestra in brodo vegetale con pastina ¹ Bocconcini di manzo ² con polenta Cappuccio a julienne	Pastasciuttina al pesto di verdure ¹ Frittata con patate ³ Cappuccio a julienne
Mar	Riso e patate ¹ Petto di pollo al pomodoro Cavolfiore al vapore	Minestra in brodo di carne con pastina ¹ Bollito di manzo ² con salsa di pane ³ Cappuccio a julienne	Risotto con porri ¹ Petti di pollo alle erbe aromatiche Carote al vapore	Minestra riso, patate e porri ¹ Scaloppine di pollo al limone Purea di carote
Mer	Pasta e fagioli ¹ Lattuga a striscioline Finocchio al vapore	Pastasciuttina al pomodoro ¹ Prosciutto cotto ⁴ Finocchio al vapore	Pastasciuttina con piselli ¹ Uovo sodo Coste al vapore	Risotto al pomodoro ¹ Bocconcini di tacchino Lattuga a striscioline e Cavolfiore al vapore
Gio	Passato di verdura con pastina ¹ Scaloppina di maiale agli agrumi Patate al forno	Crema di carote con riso ¹ Bocconcini di tacchino Patate al forno	Risotto con zucca ¹ Polpette di tacchino ³ Finocchio al vapore	Minestra in brodo di carne con pastina ¹ Bollito di manzo ² con salsa di pane ¹ Lattuga e carote
Ven	Risotto con zucca ¹ Polpettine di pesce Carote e cappuccio	Pastasciuttina all'olio ¹ Filetti di platessa al forno Lattuga e carote	Pastasciuttina al pomodoro ¹ Filetti di platessa al vapore Carote crude a julienne	Pastasciuttina al pomodoro ¹ Polpettine di pesce al pomodoro Coste al vapore

Spuntino di metà mattino: frutta mista di stagione.

Merenda di metà pomeriggio: alternare tra frutta mista di stagione, pane, pane e marmellata, **torta di mele all'arancia**

1. Non aggiungere il parmigiano grattugiato.

2. Se nel certificato medico è vietata la carne di manzo, sostituire con maiale o pollo o tacchino.

3. Modificare la ricetta eliminando il latte come ingrediente.

4. Prosciutto cotto senza lattosio, caseinati e derivati del latte.

Utilizzare solo pane comune.



menù primavera - estate (1-3 anni) con esclusione di latte e derivati

Settimana A	Settimana B	Settimana C	Settimana D	
Risotto con zucchine ¹ Polpette di tacchino ³ Fagiolini al vapore	Pastasciuttina zucchine e porri ¹ Prosciutto cotto ⁴ Carote a julienne	Vellutata di zucchine con crostini ¹ Bocconcini di manzo ² Carote e patate in insalata	Pastasciuttina ai piselli ¹ Uovo sodo Pomodori a cubetti	Lun
Vellutata patate e ceci ¹ Frittata con zucchine ³ Carote a julienne	Riso al pomodoro ¹ Lonza di maiale al forno ³ Lattuga a striscioline	Riso e patate ¹ Petti di pollo alle erbe aromatiche Pomodori a cubetti	Minestra riso, patate e porri ¹ Bocconcini di manzo ² Carote al vapore	Mar
Pastasciuttina al pomodoro ¹ Filetti di platessa al vapore Piselli al prezzemolo	Pastasciuttina all'olio e basilico Tagliata di tacchino al rosmarino Pomodori e cetrioli a cubetti	Pastasciuttina al pomodoro e basilico ¹ Uovo sodo Fagiolini al vapore	Pastasciuttina al pomodoro e basilico ¹ Scaloppina di pollo al limone e prezzemolo Cappuccio a julienne	Mer
Passato di verdura con riso ¹ Scaloppina di pollo al limone e prezzemolo Patate al forno	Risotto primavera ¹ Petto di pollo al pomodoro Zucchine trifolate e carote a julienne	Minestra risi e bisì ¹ Prosciutto cotto ⁴ Patate al forno	Risotto con zucchine ¹ Tagliata di tacchino al rosmarino Lattuga e pomodori	Gio
Pastasciuttina all'olio e basilico ¹ Tranci di palombo al pomodoro Pomodori e cetrioli a cubetti	Crema patate e lattuga con crostini ¹ Polpette di pesce Patate al prezzemolo	Pastasciuttina all'olio e basilico ¹ Filetti di platessa al forno Lattuga e pomodori	Crema di verdura con pastina ¹ Polpette di pesce Patate al prezzemolo	Ven

Spuntino di metà mattino: frutta mista di stagione.

Merenda di metà pomeriggio: alternare tra frutta mista di stagione, pane, pane e marmellata.

1. Non aggiungere il parmigiano grattugiato.

2. Se nel certificato medico è vietata la carne di manzo, sostituire con maiale o pollo o tacchino.

3. Modificare la ricetta eliminando il latte come ingrediente.

4. Prosciutto cotto senza lattosio, caseinati e derivati del latte.

Utilizzare solo pane comune.



menù autunno - inverno (1-3 anni) con esclusione di latte, uova e derivati

	Settimana A	Settimana B	Settimana C	Settimana D
Lun	Pastasciuttina al pomodoro ¹ Bocconcini di tacchino Carote crude a julienne	Risotto con finocchio ¹ Tagliata di tacchino al rosmarino Carote lessate	Minestra in brodo vegetale con pastina ¹ Bocconcini di manzo ³ con polenta Cappuccio a julienne	Pastasciuttina al pesto di verdure ¹ Tranci di palombo al pomodoro Cappuccio a julienne
Mar	Riso e patate ¹ Petto di pollo al pomodoro ² Cavolfiore al vapore	Minestra in brodo di carne con pastina ¹ Bollito di manzo ³ con salsa di pane ¹ Cappuccio a julienne	Risotto con porri ¹ Petti di pollo alle erbe aromatiche ² Carote al vapore	Minestra riso, patate e porri ¹ Scaloppine di pollo al limone ² Purea di carote
Mer	Pasta e fagioli ¹ Lattuga a striscioline Finocchio al vapore	Pastasciuttina al pomodoro ¹ Prosciutto cotto ⁵ Finocchio al vapore	Pastasciuttina con piselli ¹ Prosciutto cotto ⁵ Coste al vapore	Risotto al pomodoro ¹ Bocconcini di tacchino Lattuga a striscioline e Cavolfiore al vapore
Gio	Passato di verdura con pastina ¹ Scaloppina di maiale agli agrumi Patate al forno	Crema di carote con riso ¹ Bocconcini di tacchino Patate al forno	Risotto con zucca ¹ Polpette di tacchino ⁴ Finocchio al vapore	Minestra in brodo di carne con pastina ¹ Bollito di manzo ³ con salsa di pane ¹ Lattuga e carote
Ven	Risotto con zucca ¹ Polpettine di pesce Carote e cappuccio	Pastasciuttina all'olio ¹ Filetti di platessa al forno Lattuga e carote	Pastasciuttina al pomodoro ¹ Filetti di platessa al vapore Carote crude a julienne	Pastasciuttina al pomodoro ¹ Polpettine di pesce al pomodoro Coste al vapore

Spuntino di metà mattino: frutta mista di stagione.

Merenda di metà pomeriggio: alternare tra frutta mista di stagione, yogurt, pane e/o latte, pane e marmellata, **torta di mele all'arancia**.

1. Non aggiungere il parmigiano grattugiato.

2. Se nel certificato medico è vietata la carne di pollo, sostituire con tacchino o manzo o maiale.

3. Se nel certificato medico è vietata la carne di manzo, sostituire con maiale o pollo o tacchino.

4. Modificare la ricetta eliminando il latte come ingrediente.

5. Prosciutto cotto senza caseinati, lattosio e derivati del latte.

Utilizzare solo pane comune e pasta di semola di grano duro.



menù primavera - estate (1-3 anni) con esclusione di latte, uova e derivati

Settimana A	Settimana B	Settimana C	Settimana D	
Risotto con zucchine ¹	Pastasciuttina zucchine e porri ¹	Vellutata di zucchine con crostini ¹	Pastasciuttina ai piselli ¹	Lun
Polpette di tacchino ⁴	Prosciutto cotto ⁵	Bocconcini di manzo ³	Filetti di platessa al vapore	
Fagiolini al vapore	Carote a julienne	Carote e patate in insalata	Pomodori a cubetti	
Vellutata patate e ceci ¹	Riso al pomodoro ¹	Riso e patate ¹	Minestra riso, patate e porri ¹	Mar
Bocconcini di manzo ³	Lonza di maiale al forno ⁴	Petti di pollo alle erbe aromatiche ²	Bocconcini di manzo ³	
Carote a julienne	Lattuga a striscioline	Pomodori a cubetti	Carote al vapore	
Pastasciuttina al pomodoro ¹	Pastasciuttina all'olio e basilico	Pastasciuttina al pomodoro e basilico ¹	Pastasciuttina al pomodoro e basilico ¹	Mer
Filetti di platessa al vapore	Tagliata di tacchino al rosmarino	Bocconcini di tacchino	Scaloppina di pollo al limone e prezzemolo ²	
Piselli al prezzemolo	Pomodori e cetrioli a cubetti	Fagiolini al vapore	Cappuccio a julienne	
Passato di verdura con riso ¹	Risotto primavera ¹	Minestra risi e bisì ¹	Risotto con zucchine ¹	Gio
Scaloppina di pollo al limone e prezzemolo ²	Petto di pollo al pomodoro ²	Prosciutto cotto ⁵	Tagliata di tacchino al rosmarino	
Patate al forno	Zucchine trifolate e carote a julienne	Patate al forno	Lattuga e pomodori	
Pastasciuttina all'olio e basilico ¹	Crema patate e lattuga con crostini ¹	Pastasciuttina all'olio e basilico ¹	Crema di verdura con pastina ¹	Ven
Tranci di palombo al pomodoro	Polpettine di pesce	Filetti di platessa al forno	Polpettine di pesce	
Pomodori e cetrioli a cubetti	Patate al prezzemolo	Lattuga e pomodori	Patate al prezzemolo	

Spuntino di metà mattino: frutta mista di stagione.

Merenda di metà pomeriggio: alternare tra frutta mista di stagione, pane, pane e marmellata.

1. Non aggiungere il parmigiano grattugiato.

2. Se nel certificato medico è vietata la carne di pollo, sostituire con tacchino o manzo o maiale.

3. Se nel certificato medico è vietata la carne di manzo, sostituire con maiale o pollo o tacchino.

4. Modificare la ricetta eliminando il latte come ingrediente.

5. Prosciutto cotto senza caseinati, lattosio e derivati del latte.

Utilizzare solo pane comune e pasta di semola di grano duro.



intolleranza al lattosio

L'intolleranza al lattosio, che colpisce circa il 5% della popolazione europea, è determinata dall'incapacità dell'organismo di metabolizzare il lattosio (uno zucchero presente nel latte). Normalmente, l'enzima chiamato lattasi, presente nell'intestino tenue, scompone il lattosio in zuccheri più semplici (glucosio e galattosio) che entrano poi in circolo nel sangue. Quando l'attività enzimatica è ridotta, il lattosio non viene scomposto e viene trasportato nell'intestino crasso dove viene fermentato dai batteri presenti in quella parte del corpo. Questo può determinare sintomi come flatulenza, dolore intestinale, gonfiore e diarrea.

Diversamente dalle allergie, l'intolleranza è dose dipendente: maggiore è la quantità di lattosio ingerita, più evidenti sono i sintomi.

La quantità di latte e latticini tale da determinare sintomi di intolleranza è molto variabile. Molti soggetti che hanno una ridotta attività intestinale della lattasi possono bere un bicchiere di latte senza alcun problema. Analogamente, i formaggi stagionati, che hanno un basso contenuto di lattosio, e i prodotti a base di latte fermentato, come lo yogurt, sono in genere ben tollerati.

Lo schema dietetico per l'intolleranza al lattosio corrisponde al menù con esclusione di latte e derivati con l'aggiunta della possibilità di consumare yogurt e formaggi stagionati, salvo diversa prescrizione medica.

allergia ai legumi



Nella categoria dei legumi sono compresi fagioli, fave, lenticchie, ceci, piselli, cicerchie, fagiolini e lupini; appartengono inoltre alla famiglia dei legumi, anche se hanno un utilizzo diverso, la soia, le arachidi e le carrube, queste ultime vengono utilizzate come farina usata come addensante nell'industria alimentare. Le allergie alla soia e alle arachidi (quest'ultima inclusa nel paragrafo "Allergia alla frutta a guscio") saranno trattate successivamente.

Escludere dalla dieta:

- Fagioli, lupini, fave, lenticchie, piselli, ceci, fagiolini, soia, arachidi e carrube
- Alimenti contenenti come ingrediente fagioli, lupini, fave, lenticchie, piselli, ceci, fagiolini, soia, arachidi e carrube
- Alimenti contenenti derivati del lupino (indicazione in etichetta ai sensi del D.Lgs n. 114/2006 e s.m.), che viene utilizzato anche come emulsionante.

Alimenti che contengono o possono contenere legumi: minestre, passati di verdura, minestrone e contorni pronti o surgelati.

Alimenti che contengono o possono contenere arachidi e derivati: vedasi paragrafo "Allergia alla frutta a guscio".

Alimenti che contengono o possono contenere lupino e derivati (farine e concentrati proteici mescolati a farina di frumento o usati come emulsionanti): pane, pasta, crackers, insaccati, carne in scatola, prodotti *gluten-free* (prodotti per celiaci). Inoltre il lupino ha un impiego potenziale in: sostituti del latte, yogurt e formaggi, formule per neonati con allergie, gelati, creme spalmabili (es: maionese), bevande.

È sempre necessario **controllare le etichette** dei cibi che vengono consumati per evitare di introdurre l'allergene, che si può nascondere in altri cibi.

Termini sulle etichette che indicano la presenza di legumi: fagioli, lupini, fave, lenticchie, piselli, ceci, fagiolini, soia e carrube, farine di lupino ecc, concentrati proteici di lupino ecc, proteine vegetali, ecc. Termini sulle etichette che indicano la presenza di arachidi: vedasi paragrafo "Allergia alla frutta a guscio".



menù autunno - inverno (1-3 anni) con esclusione di legumi

	Settimana A	Settimana B	Settimana C	Settimana D
Lun	Pastasciuttina al pomodoro	Risotto con finocchio	Minestra in brodo vegetale¹ con pastina	Pastasciuttina al ragù di verdure
	Frittata con zucchine	Asiago	Bocconcini di manzo con polenta	Frittata con patate
	Carote crude a julienne	Carote lessate	Cappuccio a julienne	Cappuccio a julienne
Mar	Riso e patate	Minestra in brodo di carne con pastina	Risotto con porri	Minestra riso, patate e porri
	Petto di pollo al pomodoro	Bollito di manzo con salsa di pane	Petti di pollo alle erbe aromatiche	Petti di pollo al latte e salvia
	Cavolfiore al vapore	Cappuccio a julienne	Carote al vapore	Purea di carote
Mer	Pasta al ragù di verdure	Pastasciuttina al pomodoro	Pastasciuttina olio e parmigiano	Risotto alla parmigiana
	Ricotta di mucca	Prosciutto cotto	Ricotta di mucca	Robiola o stracchino
	Lattuga a striscioline e Finocchio al latte	Finocchio gratinato al forno	Coste al vapore	Lattuga a striscioline e Cavolfiore gratinato al forno
Gio	Passato di verdura¹ con pastina	Crema di carote con riso	Risotto con zucca	Minestra in brodo di carne con pastina
	Scaloppina di maiale agli agrumi	Bocconcini di tacchino	Polpette di tacchino	Bollito di manzo con salsa di pane
	Patate al forno	Patate al forno	Finocchio al vapore	Lattuga e carote
Ven	Risotto alla parmigiana	Pastasciuttina all'olio e parmigiano	Pastasciuttina al pomodoro	Pastasciuttina al pomodoro
	Polpette di pesce	Filetti di platessa al forno	Filetti di platessa al vapore	Polpette di pesce al pomodoro
	Carote e cappuccio	Lattuga e carote	Carote crude a julienne	Coste al vapore

Spuntino di metà mattino: frutta mista di stagione.

Merenda di metà pomeriggio: alternare tra frutta mista di stagione, **yogurt (verificare che non contenga lupino e derivati)**, pane e/o latte, pane e marmellata, **torta allo yogurt e cioccolato (verificare che gli ingredienti non contengano lupino e derivati)**.

1. Attenersi agli ingredienti indicati nella ricetta. Non utilizzare prodotti pronti o surgelati.

Utilizzare solo pane comune e pasta di semola di grano duro.



menù primavera - estate (1-3 anni) con esclusione di legumi

Settimana A	Settimana B	Settimana C	Settimana D	
Risotto alla parmigiana Polpette di tacchino Pomodori a cubetti	Pastasciuttina zucchine e porri Prosciutto cotto Carote a julienne	Vellutata di zucchine con crostini Bocconcini di manzo Carote e patate in insalata	Pastasciuttina al ragù di verdure Uovo sodo Pomodori a cubetti	Lun
Pastasciuttina al pomodoro e basilico Frittata con zucchine Carote a julienne	Riso al pomodoro Lonza di maiale al forno Lattuga a striscioline	Riso e patate Petti di pollo alle erbe aromatiche Pomodori a cubetti	Minestra riso, patate e porri Polpette di manzo Carote al vapore	Mar
Pastasciuttina al pesto delicato Ricotta di mucca Cappuccio e carote a julienne	Pasticcio di verdure² Pomodori a cubetti Cetrioli a cubetti	Pastasciuttina al pomodoro e basilico Robiola o stracchino Carote al vapore	Pastasciuttina al pomodoro e basilico Bastoncini di ricotta e verdure Cappuccio a julienne	Mer
Passato di verdura¹ con riso Scaloppina di pollo al limone e prezzemolo Patate al forno	Risotto alla parmigiana Petto di pollo al pomodoro Zucchine trifolate e carote a julienne	Pastasciuttina al pesto delicato Prosciutto cotto Patate al forno	Risotto con zucchine Tagliata di tacchino al rosmarino Lattuga e pomodori	Gio
Pastasciuttina all'olio e basilico Tranci di palombo al pomodoro Pomodori e cetrioli a cubetti	Crema patate e lattuga con crostini Polpette di pesce Patate al prezzemolo	Pastasciuttina all'olio e parmigiano Filetti di platessa al forno Lattuga e pomodori	Crema di verdura¹ con pastina Polpette di pesce Patate al prezzemolo	Ven

Spuntino di metà mattino: frutta mista di stagione.

Merenda di metà pomeriggio: alternare tra frutta mista di stagione, **yogurt (verificare che non contenga lupino e derivati)**, pane e/o latte, pane e marmellata, **gelato fiordilatte (verificare che non contenga lupino e derivati)**.

1. **Attenersi agli ingredienti indicati nella ricetta. Non utilizzare prodotti pronti o surgelati.**

2. **Modificare la ricetta sostituendo i piselli con le patate.**

Utilizzare solo pane comune e pasta di semola di grano duro.

allergia alla frutta a guscio (frutta secca)

E' una fra le allergie più diffuse e può manifestarsi in reazioni gravi. Per le persone allergiche ingerire o entrare in contatto con piccole quantità di prodotto anche per inalazione, può causare fatali shock anafilattici. La frutta secca comprende mandorle, arachidi, noci, noci del brasile, noce pecan, noce macadamia, anacardi, castagne, nocciole, pinoli, pistacchi.

Escludere dalla dieta

- Frutta a guscio.
- Alimenti contenenti come ingrediente la frutta a guscio.
- Alimenti contenenti derivati della frutta a guscio (indicazione in etichetta ai sensi del D.Lgs. n.114/2006 e s.m.).

Alimenti che contengono o possono contenere frutta a guscio e derivati: frutta secca (mandorle, arachidi, noci, noci del brasile, noce pecan, noce macadamia, anacardi, castagne, nocciole, pinoli, pistacchi), olio di arachide, burro di arachide, olio di mandorle e di noci, olio di semi vari, oli vegetali, estratti per brodo, salumi, bevande al latte, latte di mandorla, burro, farina di arachide, margarina, dolci, merendine, snack, barrette ai cereali, cereali per la colazione, muesli, gelati, torte e pasticcini, biscotti, cioccolato, salse, salsa di noci, caramelle, cioccolata spalmabile, preparazioni gastronomiche, preparazioni dolciarie, pesto, confetti, torroni, marzapane, pasta di mandorle e di noci, croccanti, orzata, ecc.

È sempre necessario **controllare le etichette** dei cibi che vengono consumati per evitare di introdurre l'allergene, che si può nascondere in altri cibi.

Termini sulle etichette che indicano la presenza di frutta a guscio (frutta secca): mandorle, arachidi, noci, noci del brasile, noce pecan, noce macadamia, anacardi, castagne, nocciole, pinoli, pistacchi, frutta secca, olio di arachide, olio di mandorle e di noci, olio di semi vari, oli e grassi vegetali, burro di arachide, proteine vegetali, farina di arachide, farina di mandorle, farina di castagne, margarina, grassi vegetali idrogenati, "può contenere tracce di arachidi" o "di frutta a guscio", "prodotto in uno stabilimento dove si utilizzano anche ingredienti a base di arachidi" o "di frutta a guscio".

menù autunno - inverno (1-3 anni) con esclusione di frutta a guscio (frutta secca)

Settimana A	Settimana B	Settimana C	Settimana D	
Pastasciuttina al pomodoro Frittata con zucchine Carote crude a julienne	Risotto con finocchio Asiago Carote lessate	Minestra in brodo vegetale con pastina Bocconcini di manzo con polenta Cappuccio a julienne	Pastasciuttina al pesto di verdure Frittata con patate Cappuccio a julienne	Lun
Riso e patate Petto di pollo al pomodoro Cavolfiore al vapore	Minestra in brodo di carne con pastina Bollito di manzo con salsa di pane Cappuccio a julienne	Risotto con porri Petti di pollo alle erbe aromatiche Carote al vapore	Minestra riso, patate e porri Petti di pollo al latte e salvia Purea di carote	Mar
Pasta e fagioli Lattuga a striscioline Finocchio al latte	Pastasciuttina al pomodoro Prosciutto cotto Finocchio gratinato al forno	Pastasciuttina con piselli Ricotta di mucca Coste al vapore	Risotto alla parmigiana Robiola o stracchino Lattuga a striscioline e Cavolfiore gratinato al forno	Mer
Passato di verdura con pastina Scaloppina di maiale agli agrumi Patate al forno	Crema di carote con riso Bocconcini di tacchino Patate al forno	Risotto con zucca Polpette di tacchino Finocchio al vapore	Minestra in brodo di carne con pastina Bollito di manzo con salsa di pane Lattuga e carote	Gio
Risotto alla parmigiana Polpette di pesce Carote e cappuccio	Pastasciuttina all'olio e parmigiano Filetti di platessa al forno Lattuga e carote	Pastasciuttina al pomodoro Filetti di platessa al vapore Carote crude a julienne	Pastasciuttina al pomodoro Polpette di pesce al pomodoro Coste al vapore	Ven

Spuntino di metà mattino: frutta mista di stagione.

Merenda di metà pomeriggio: alternare tra frutta mista di stagione, **yogurt (verificare che non contenga frutta a guscio e derivati)**, pane e/o latte, pane e marmellata, **torta allo yogurt e cioccolato (verificare che gli ingredienti non contengano frutta a guscio e derivati)**.

Utilizzare solo pane comune.

menù primavera - estate (1-3 anni) con esclusione di frutta a guscio (frutta secca)

	Settimana A	Settimana B	Settimana C	Settimana D
Lun	Risotto alla parmigiana	Pastasciuttina zucchine e porri	Vellutata di zucchine con crostini	Pastasciuttina ai piselli
	Polpette di tacchino	Prosciutto cotto	Bocconcini di manzo	Uovo sodo
	Fagiolini al vapore	Carote a julienne	Carote e patate in insalata	Pomodori a cubetti
Mar	Vellutata patate e ceci	Riso al pomodoro	Riso e patate	Minestra riso, patate e porri
	Frittata con zucchine	Lonza di maiale al forno	Petti di pollo alle erbe aromatiche	Polpettine di manzo
	Carote a julienne	Lattuga a striscioline	Pomodori a cubetti	Carote al vapore
Mer	Pastasciuttina al pesto delicato¹	Pasticcio di verdure	Pastasciuttina al pomodoro e basilico	Pastasciuttina al pomodoro e basilico
	Ricotta di mucca	Pomodori a cubetti	Robiola o stracchino	Bastoncini di ricotta e verdure
	Piselli al prezzemolo	Cetrioli a cubetti	Fagiolini al vapore	Cappuccio a julienne
Gio	Passato di verdura con riso	Risotto primavera	Minestra risi e bisì	Risotto con zucchine
	Scaloppina di pollo al limone e prezzemolo	Petto di pollo al pomodoro	Prosciutto cotto	Tagliata di tacchino al rosmarino
	Patate al forno	Zucchine trifolate e carote a julienne	Patate al forno	Lattuga e pomodori
Ven	Pastasciuttina all'olio e basilico	Crema patate e lattuga con crostini	Pastasciuttina all'olio e parmigiano	Crema di verdura con pastina
	Tranci di palombo al pomodoro	Polpettine di pesce	Filetti di platessa al forno	Polpettine di pesce
	Pomodori e cetrioli a cubetti	Patate al prezzemolo	Lattuga e pomodori	Patate al prezzemolo

Spuntino di metà mattino: frutta mista di stagione.

Merenda di metà pomeriggio: alternare tra frutta mista di stagione, **yogurt (verificare che non contenga frutta a guscio e derivati)**, pane e/o latte, pane e marmellata, **gelato fiordilatte (verificare che non contenga frutta a guscio e derivati)**.

1. Attenersi scrupolosamente agli ingredienti indicati nella ricetta. Non utilizzare prodotti già pronti.

Utilizzare solo pane comune.



L'allergia alla soia è una reazione immunitaria avversa alla soia. Spesso i soggetti affetti da allergia alla soia sono intolleranti anche verso altri cibi, soprattutto altri legumi, come i piselli, le lenticchie e i fagioli. L'allergia alla soia, nei bambini, è inoltre associata spesso all'allergia alle proteine del latte vaccino (verificare l'eventuale esclusione nella certificazione medica).

Escludere dalla dieta

- Soia.
- Alimenti contenenti come ingrediente la soia.
- Alimenti contenenti derivati della soia (indicazione in etichetta ai sensi del D.Lgs. n.114/2006 e s.m.).

Alimenti che contengono o possono contenere soia e derivati: soia, germogli di soia, olio di soia, miso (semi di soia miscelati con riso od orzo), farina, burro e latte di soia, formaggio di soia e tofu, salsa di soia, semi di soia, yogurt di soia, gelato di soia, olio di semi vari, margarina, dadi da brodo e preparato per brodo, bibite a base di soia, cereali per la colazione, pane, salsicce e carni trattate, sorbetti e gelati alla frutta, focacce, biscotti, torte, pasticcini, dolci di frutta, fagioli in scatola, prodotti vegetariani, ecc.

È sempre necessario **controllare le etichette** dei cibi che vengono consumati per evitare di introdurre l'allergene, che si può nascondere in altri cibi.

Termini sulle etichette che indicano la presenza di soia: soia, amido, gomma vegetale, aromi naturali, aromi di soia, gelatina vegetale, lecitina di soia, proteine idrolisate di soia, addensanti a base di proteine di soia, caglio di germogli di soia, proteine e grassi vegetali idrogenati, margarina, olio di semi vari, olio di soia, germogli di soia, farina, burro e latte di soia, ecc.



menù autunno - inverno (1-3 anni) con esclusione di soia

	Settimana A	Settimana B	Settimana C	Settimana D
Lun	Pastasciuttina pomodoro ^{al}	Risotto con finocchio	Minestra in brodo vegetale con pastina	Pastasciuttina al pesto di verdure
	Frittata con zucchine	Asiago	Bocconcini di manzo con polenta	Frittata con patate
	Carote crude a julienne	Carote lessate	Cappuccio a julienne	Cappuccio a julienne
Mar	Riso e patate	Minestra in brodo di carne con pastina	Risotto con porri	Minestra riso, patate e porri
	Petto di pollo al pomodoro	Bollito di manzo con salsa di pane ²	Petti di pollo alle erbe aromatiche	Petti di pollo al latte e salvia
	Cavolfiore al vapore	Cappuccio a julienne	Carote al vapore	Purea di carote
Mer	Pasta e fagioli	Pastasciuttina al pomodoro	Pastasciuttina con piselli	Risotto alla parmigiana
	Lattuga a striscioline	Prosciutto cotto	Ricotta di mucca	Robiola o stracchino
	Finocchio al latte	Finocchio gratinato al forno ²	Coste al vapore	Lattuga a striscioline e Cavolfiore gratinato al forno ²
Gio	Passato di verdura con pastina	Crema di carote con riso	Risotto con zucca	Minestra in brodo di carne con pastina
	Scaloppina di maiale agli agrumi	Bocconcini di tacchino	Polpette di tacchino ²	Bollito di manzo con salsa di pane ²
	Patate al forno	Patate al forno	Finocchio al vapore	Lattuga e carote
Ven	Risotto alla parmigiana	Pastasciuttina all'olio e parmigiano	Pastasciuttina al pomodoro	Pastasciuttina al pomodoro
	Polpettine di pesce	Filetti di platessa al forno ²	Filetti di platessa al vapore	Polpettine di pesce al pomodoro
	Carote e cappuccio	Lattuga e carote	Carote crude a julienne	Coste al vapore

Spuntino di metà mattino: frutta mista di stagione.

Merenda di metà pomeriggio: alternare tra frutta mista di stagione, **yogurt (verificare che non contenga soia e derivati)**, pane e/o latte, pane e marmellata, **torta allo yogurt e cioccolato (verificare che non contenga soia e derivati)**.

Utilizzare solo pane comune e pasta di semola di grano duro.



menù primavera - estate (1-3 anni) con esclusione di soia

Settimana A	Settimana B	Settimana C	Settimana D	
Risotto alla parmigiana	Pastasciuttina zucchine e porri	Vellutata di zucchine con crostini	Pastasciuttina ai piselli	Lun
Polpette di tacchino	Prosciutto cotto	Bocconcini di manzo	Uovo sodo	
Fagiolini al vapore	Carote a julienne	Carote e patate in insalata	Pomodori a cubetti	
Vellutata patate e ceci	Riso al pomodoro	Riso e patate	Minestra riso, patate e porri	Mar
Frittata con zucchine	Lonza di maiale al forno	Petti di pollo alle erbe aromatiche	Polpette di manzo	
Carote a julienne	Lattuga a striscioline	Pomodori a cubetti	Carote al vapore	
Pastasciuttina al pesto delicato	Pasticcio di verdure	Pastasciuttina al pomodoro e basilico	Pastasciuttina al pomodoro e basilico	Mer
Ricotta di mucca	Pomodori a cubetti	Robiola o stracchino	Bastoncini di ricotta e verdure	
Piselli al prezzemolo	Cetrioli a cubetti	Fagiolini al vapore	Cappuccio a julienne	
Passato di verdura con riso	Risotto primavera	Minestra risi e bisì	Risotto con zucchine	Gio
Scaloppina di pollo al limone e prezzemolo	Petto di pollo al pomodoro	Prosciutto cotto	Tagliata di tacchino al rosmarino	
Patate al forno	Zucchine trifolate e carote a julienne	Patate al forno	Lattuga e pomodori	
Pastasciuttina all'olio e basilico	Crema patate e lattuga con crostini	Pastasciuttina all'olio e parmigiano	Crema di verdura con pastina	Ven
Tranci di palombo al pomodoro	Polpette di pesce	Filetti di platessa al forno	Polpette di pesce	
Pomodori e cetrioli a cubetti	Patate al prezzemolo	Lattuga e pomodori	Patate al prezzemolo	

Spuntino di metà mattino: frutta mista di stagione

Merenda di metà pomeriggio: alternare tra frutta mista di stagione, **yogurt (verificare che non contenga soia e derivati)**, pane e/o latte, pane e marmellata, **gelato fiordilatte (verificare che non contenga soia e derivati)**

Utilizzare solo pane comune e pasta di semola di grano duro.



dieta per celiachia

La celiachia è una "intolleranza" al glutine, un complesso proteico contenuto in alcuni cereali.

Escludere dalla dieta il glutine ovvero:

- Cereali contenenti glutine (frumento, orzo, segale, farro, kamut, spelta, triticale e avena)
- Alimenti contenenti come ingrediente cereali contenenti glutine
- Alimenti contenenti derivati di frumento, orzo, segale, farro, kamut, spelta, triticale e avena

Per un elenco degli alimenti che contengono o possono contenere glutine consultare il "Prontuario degli alimenti" dell'Associazione Italiana Celiachia (AIC).

Istruzioni per la preparazione e somministrazione di un pasto senza glutine

1) Approvvigionamento delle materie prime

Controllare l'etichetta: l'indicazione della presenza di glutine è obbligatoria (D.Lgs. n.114/2006).

Utilizzare solo:

- Alimenti non prelaborati naturalmente privi di glutine.
- Alimenti dietoterapeutici notificati al Ministero della Salute e prodotti in stabilimenti autorizzati dal Ministero (es. farine, pasta, pane, pangrattato, crackers, biscotti, dolci, pizza, ecc.).
- Prodotti a marchio spiga barrata . Tale marchio, la cui licenza d'uso è concessa ad aziende risultate conformi a produrre alimenti idonei al consumatore celiaco, è proprietà dell'AIC.
- Prodotti presenti nel Prontuario degli Alimenti AIC, elaborato periodicamente. Si riceve mediante iscrizione all'associazione oppure consultando il sito www.celiachia.it.
- Prodotti che riportano la dicitura "Non contiene fonte di glutine".

2) Stoccaggio

- Le scorte di magazzino dei prodotti approvvigionati per un pasto senza glutine devono essere conservate in luogo esclusivamente destinato a esse.
- La conservazione dei cibi senza glutine dovrà avvenire utilizzando sacchetti e/o contenitori dotati di chiusura ermetica anche nel caso di conservazione in frigo/freezer.
- Utilizzare etichette o segnali distintivi per contrassegnare le confezioni e/o i contenitori.

3) Comportamento degli operatori addetti alla preparazione

- Il personale incaricato della preparazione di pasti senza glutine deve indossare divise pulite e non contaminate (in particolare non infarinate) o indossare un camice monouso sopra la divisa in uso.
- Lavarsi accuratamente le mani prima di preparare pasti senza glutine.



- Il responsabile di cucina, così come eventuali altri operatori addetti, dovranno essere adeguatamente informati/formati in merito alla necessità di rigorosa applicazione delle indicazioni fornite, al fine di assicurare la produzione di pasti senza glutine "sicuri".

4) In cucina

I cibi devono essere preparati in modo che non sia consentito il contatto con alimenti con glutine.

- Il luogo della lavorazione degli alimenti senza glutine dovrà essere pulito da eventuali residui di precedenti lavorazioni con alimenti con glutine.
- Macchinari, attrezzature, prodotti accessori e ingredienti necessari alla produzione di alimenti senza glutine devono essere distinti e separati per garantire la non contaminazione degli stessi.
- La cottura degli alimenti senza glutine deve avvenire in contenitori distinti da quelli usati per altri cibi: mai nella stessa acqua dove è cotta la pasta con glutine, mai nei cestelli multi cottura contenenti alimenti con glutine. Non utilizzare l'acqua di cottura già usata per pasta normale, né utilizzarla per allungare risotti, sughi o altre preparazioni. Mai nel forno ventilato con cibi che contengono glutine.
- Qualsiasi alimento senza glutine non deve essere addensato né infarinato con farina non consentita.
- Qualsiasi padella, teglia, griglia, piastra o contenitore non devono essere contaminati da alimenti con glutine: prima dell'utilizzo per il senza glutine devono essere lavati accuratamente.
- Ogni strumento che serve per grattugiare, scolare, tagliare, ecc, deve essere adeguatamente lavato prima di essere usato per il senza glutine.
- La conservazione dei cibi senza glutine dovrà avvenire in sacchetti e/o contenitori con chiusura ermetica, anche nel caso di conservazione in frigo o in freezer.

5) In refettorio

Il trasferimento del pasto senza glutine dalla cucina alla sede di somministrazione dovrà avvenire in modo tale da evitare qualsiasi contaminazione.

- Il pasto senza glutine dovrà essere confezionato in monoporzione sigillata, scrivendo nome e cognome del bambino a cui è destinata la dieta.
- Chi apparecchia i tavoli dovrà lavarsi le mani e indossare guanti monouso nuovi per preparare il tavolo dove pranza il bambino celiaco.
- Il pasto del bambino celiaco dovrà arrivare in refettorio direttamente dalla cucina di produzione al bambino stesso (in caso di pasto trasportato, sarà consegnato in contenitore apposito opportunamente contrassegnato da nome e cognome del bambino).



menù autunno - inverno (1-3 anni) con esclusione di glutine

	Settimana A	Settimana B	Settimana C	Settimana D
Lun	Pastasciuttina ¹ al pomodoro	Risotto con finocchio	Minestra in brodo vegetale con pastina ¹	Pastasciuttina ¹ al pesto di verdure
	Frittata con zucchine	Asiago	Bocconcini di manzo con polenta ³	Frittata con patate
	Carote crude a julienne	Carote lessate	Cappuccio a julienne	Cappuccio a julienne
Mar	Riso e patate	Minestra in brodo di carne con pastina ¹	Risotto con porri	Minestra riso, patate e porri
	Petto di pollo al pomodoro	Bollito di manzo con salsa di pane ²	Petti di pollo alle erbe aromatiche	Petti di pollo al latte e salvia
	Cavolfiore al vapore	Cappuccio a julienne	Carote al vapore	Purea di carote
Mer	Pastasciuttina ¹ e fagioli	Pastasciuttina ¹ al pomodoro	Pastasciuttina ¹ con piselli	Risotto alla parmigiana
	Lattuga a striscioline	Prosciutto cotto ⁴	Ricotta di mucca	Robiola o stracchino
	Finocchio al latte	Finocchio gratinato al forno ⁵	Coste al vapore	Lattuga a striscioline e Cavolfiore al vapore
Gio	Passato di verdura con pastina ¹	Crema di carote con riso	Risotto con zucca	Minestra in brodo di carne con pastina ¹
	Lonza di maiale al forno	Bocconcini di tacchino ⁵	Polpette di tacchino ⁵	Bollito di manzo con salsa di pane ²
	Patate al forno	Patate al forno	Finocchio al vapore	Lattuga e carote
Ven	Risotto alla parmigiana	Pastasciuttina ¹ all'olio e parmigiano	Pastasciuttina ¹ al pomodoro	Pastasciuttina ¹ al pomodoro
	Polpettine di pesce	Filetti di platessa al forno ⁵	Filetti di platessa al vapore	Polpettine di pesce al pomodoro
	Carote e cappuccio	Lattuga e carote	Carote crude a julienne	Coste al vapore

Spuntino di metà mattina: frutta mista di stagione

Merenda di metà pomeriggio: alternare tra frutta mista di stagione, yogurt (autorizzata dal Prontuario AIC), pane senza glutine notificato dal Ministero della Salute e/o latte, pane senza glutine notificato dal Ministero della Salute e marmellata (autorizzata dal Prontuario AIC), torta allo yogurt e cioccolato (sostituire la farina con fecola di patate e utilizzare lievito autorizzato dal Prontuario AIC)

Utilizzare solo pane senza glutine notificato dal Ministero della Salute e pasta senza glutine notificata dal Ministero della Salute e/o pasta di mais o di riso autorizzata dal Prontuario AIC.

1. Pasta senza glutine notificata dal Ministero della Salute e/o pasta di mais o di riso autorizzata dal Prontuario AIC

2. Pane senza glutine notificato dal Ministero della Salute

3. Consultare Prontuario AIC

4. Scegliere un prosciutto che riporti in etichetta la dicitura "non contiene fonti di glutine"

5. Eliminare farina e/o pane grattugiato come ingrediente oppure utilizzare farina e/o pane grattugiato notificati dal Ministero della Salute



menù primavera - estate (1-3 anni) con esclusione di glutine

Settimana A	Settimana B	Settimana C	Settimana D	
Risotto alla parmigiana	Pastasciuttina ¹ zucchine e porri	Vellutata di zucchine con crostini ²	Pastasciuttina ¹ ai piselli	Lun
Polpette di tacchino ⁵	Prosciutto cotto ⁵	Bocconcini di manzo	Uovo sodo	
Fagiolini al vapore	Carote a julienne	Carote e patate in insalata	Pomodori a cubetti	
Vellutata patate e ceci ²	Riso al pomodoro	Riso e patate	Minestra riso, patate e porri	Mar
Frittata con zucchine	Lonza di maiale al forno	Petti di pollo alle erbe aromatiche	Polpette di manzo ⁴	
Carote a julienne	Lattuga a striscioline	Pomodori a cubetti	Carote al vapore	
Pastasciuttina ¹ al pesto delicato	Pasticcio ⁵ di verdure con pasta ¹	Pastasciuttina ¹ al pomodoro e basilico	Pastasciuttina ¹ al pomodoro e basilico	Mer
Ricotta di mucca	Pomodori a cubetti	Robiola o stracchino	Bastoncini di ricotta e verdure ⁵	
Piselli al prezzemolo	Cetrioli a cubetti	Fagiolini al vapore	Cappuccio a julienne	
Passato di verdura con riso	Risotto primavera	Minestra risi e bisì	Risotto con zucchine	Gio
Scaloppina di pollo al limone e prezzemolo ⁵	Petto di pollo al pomodoro	Prosciutto cotto ⁴	Tagliata di tacchino al rosmarino ⁵	
Patate al forno	Zucchine trifolate e carote a julienne	Patate al forno	Lattuga e pomodori	
Pastasciuttina ¹ all'olio e basilico	Crema patate e lattuga con crostini ²	Pastasciuttina ¹ all'olio e parmigiano	Crema di verdura con pastina ¹	Ven
Tranci di palombo al pomodoro ⁵	Polpette di pesce	Filetti di platessa al forno ⁵	Polpette di pesce	
Pomodori e cetrioli a cubetti	Patate al prezzemolo	Lattuga e pomodori	Patate al prezzemolo	

Spuntino di metà mattino: frutta mista di stagione

Merenda di metà pomeriggio: alternare tra frutta mista di stagione, yogurt (Prontuario AIC), pane senza glutine notificato dal Ministero della Salute e/o latte, pane senza glutine notificato dal Ministero della Salute e marmellata (Prontuario AIC), gelato fiordilatte (Prontuario AIC)

Utilizzare solo pane senza glutine notificato dal Ministero della Salute e pasta senza glutine notificata dal Ministero della Salute e/o pasta di mais o di riso autorizzata dal Prontuario AIC.

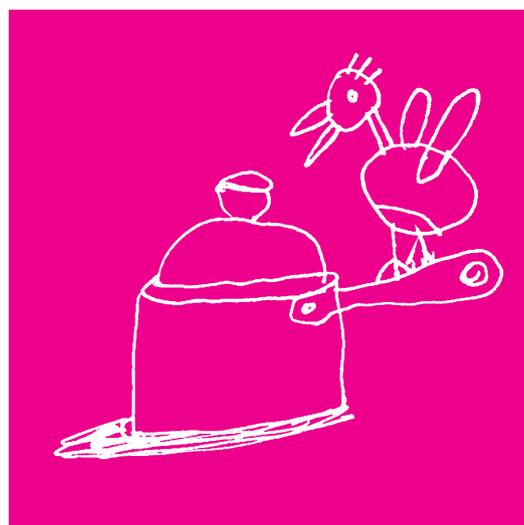
1. Pasta senza glutine notificata dal Ministero della Salute e/o pasta di mais o di riso autorizzata dal Prontuario AIC

2. Pane senza glutine notificato dal Ministero della Salute

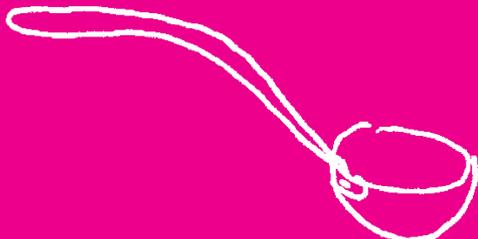
3. Consultare Prontuario AIC

4. Scegliere un prosciutto che riporti in etichetta la dicitura "non contiene fonti di glutine"

5. Eliminare farina e/o pane grattugiato come ingrediente oppure utilizzare farina e/o pane grattugiato notificati dal Ministero della Salute



ricettario



indice del ricettario

le prime ricette

La prima pappa in brodo vegetale	68
La seconda pappa, introducendo il glutine	68
Pastina in brodo di carne	69

le minestre, i passati, le creme

Brodo vegetale (ricetta base)	70
Brodo di carne (ricetta base)	70
Minestra in brodo vegetale	70
Minestra in brodo di carne	70
Minestra riso, patate e porri	71
Crema di verdura con pastina	71
Vellutata di zucchine con crostini	72
Passato di verdura con riso	72
Minestra risi e bisì	73
Crema di carote con riso	73
Crema di patate e lattuga con crostini	74
Vellutata patate e ceci	74

la pasta

Pasta olio e parmigiano	75
Pasta olio e basilico	75
Pasta al pomodoro	75
Pasta al pesto delicato	76
Pasta ai piselli	76
Pasta zucchine e porri	76
Pasta al ragù di verdure	77
Pasta al pesto di verdure	77

I risotti

Risotto alla parmigiana	78
Risotto al pomodoro	78
Risotto con zucchine	79
Risotto con zucca	79
Riso e patate	80
Risotto con finocchio	80
Risotto con porri	81
Risotto primavera	81

il pesce

Filetti di platessa al forno	82
Filetti di platessa al vapore	82
Tranci di palombo al pomodoro	83
Polpettine di pesce	83
Polpettine di pesce al pomodoro	84

la carne

Bollito di manzo con salsa di pane	85
Bocconcini di manzo	85
Polpettine di manzo	86
Bocconcini di manzo con polenta	86
Lonza di maiale al forno	87
Scaloppine di maiale agli agrumi	87
Petti di pollo alle erbe aromatiche	88
Petti di pollo al latte e salvia	88
Petti di pollo al pomodoro	89
Scaloppine di pollo al limone	89

Polpettine di tacchino	90	Patate al forno	98
Tagliata di tacchino al rosmarino	90	Purea di carote	98
Bocconcini di tacchino al rosmarino	91	Lattuga a striscioline e cavolfiore gratinato al forno	99
le uova		Zucchine trifolate e carote	99
Uova sode	92	Carote e patate in insalata	100
Frittata con zucchine	92	Lattuga e pomodori	100
Frittata con patate	92	Pomodori e cetrioli a cubetti	100
salumi e formaggi		Lattuga e carote	101
Prosciutto cotto	93	Carote e cappuccio	101
Ricotta di mucca	93	Lattuga a striscioline	101
Robiola	93	Carote julienne	102
Stracchino	94	Pomodori a cubetti	102
Asiago	94	Cappuccio julienne	102
Bastoncini di ricotta e verdure	94	piatti unici	
la verdura		Pasta e fagioli	103
Finocchio gratinato al forno	95	Pasticcio di verdure	104
Finocchio al vapore	95	le merende	
Finocchio al latte	95	Frutta	105
Cavolfiore al vapore	96	Pane e marmellata	105
Coste al vapore	96	Yogurt	105
Carote al vapore	96	Latte e pane	106
Fagiolini al vapore	97	Gelato fiordilatte	106
Patate al prezzemolo	97	Torta allo yogurt e cioccolato	107
Piselli al prezzemolo	97	Torta di mele all'arancia	108
Patate lesse	98		



le prime ricette

Ingredienti	Grammature
Crema di riso o mais o tapioca	25
Parmigiano	5
Olio extravergine di oliva	5
Liofilizzato di carne	5
o carne omogeneizzata	40
Brodo vegetale	180 ml

Kcal	181
Proteine	6,9
Lipidi	7,8
Glucidi	22,8

la prima pappa in brodo vegetale (vedi tabella 6° mese, tra i 150 - 180 giorni)

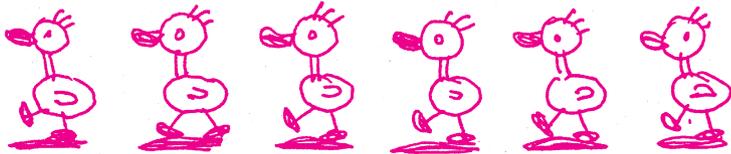
Dopo aver lavato carote e patate, sbuciarle, cuocerle facendole bollire in un litro di acqua a fuoco lento fino a far dimezzare la quantità di acqua. Si utilizza solo il liquido di cottura. Non aggiungere sale né dado. Al brodo bollente aggiungere la crema di riso o mais o tapioca, il liofilizzato di carne o la carne omogeneizzata, il parmigiano e l'olio extravergine di oliva. Dopo i primi tempi si possono aggiungere gradualmente altre verdure quali: zucchine, zucca, lattuga, coste e, non prima dell'8° - 9° mese, legumi e pomodori. E' buona regola effettuare sempre un cambiamento per volta, provando una nuova verdura a settimana: così facendo si individuerà più facilmente la/e verdura/e non bene tollerata/e.

Ingredienti	Grammature
Crema di cereali con glutine o pastina	25
Parmigiano	5
Olio extravergine di oliva	5
Carne omogeneizzata	40
Brodo vegetale	200 ml
Passato di verdura	40

Kcal	184
Proteine	6,9
Lipidi	7,8
Glucidi	23

la seconda pappa, introducendo il glutine (vedi tabella 7° mese, tra i 180 - 210 giorni)

Far bollire le verdure (vedi ricetta "La prima pappa in brodo vegetale") in un litro d'acqua a fuoco lento fino a far dimezzare la quantità di acqua e poi filtrare; passare le verdure filtrate e aggiungerne qualche cucchiaino al brodo (circa 2 cucchiaini). Al brodo bollente aggiungere la crema di cereali o la pastina; a cottura ultimata aggiungere il parmigiano e l'olio extravergine di oliva.



le prime ricette

pastina in brodo di carne (vedi tabella 8°-12° mese, dai 210 ai 360 giorni)

Utilizzare un pezzo di carne (pollo, coniglio o manzo), insieme a sedano e carota; eliminare la carne e le verdure e sgrassare il brodo dopo la bollitura. Cuocere nel brodo la pastina e a cottura ultimata aggiungere l'olio extravergine di oliva, il parmigiano e la carne frullata.

Ingredienti	Grammature
Pastina	25
Parmigiano	5
Olio extravergine di oliva	5
Carne	40
Acqua, carota, sedano	q.b.

Kcal	184
Proteine	6,9
Lipidi	7,8
Glucidi	22



le minestre, i passati, le creme

brodo vegetale (ricetta base)

Mondare, sbucciare e lavare le verdure intere (carota, cipolla e sedano); cuocerle in acqua salata per circa 1 ora. Eliminare le verdure e filtrare il brodo vegetale.

brodo di carne (ricetta base)

Mondare, sbucciare e lavare le verdure intere (carota, sedano e cipolla). Cuocerle insieme alla carne (pollo, coniglio o manzo) in acqua salata per circa un'ora e mezza. Dopo la bollitura, eliminare la carne e la verdura e sgrassare il brodo.

Ingredienti	Grammature
Pasta semola grano duro	30
Parmigiano	5
Olio extravergine di oliva	5
Brodo vegetale	q.b.

Kcal	170,25
Proteine	4,9
Lipidi	6,8
Glucidi	23,7

Ingredienti	Grammature
Pasta semola grano duro	30
Parmigiano	5
Olio extravergine di oliva	5
Brodo di carne	q.b.

Kcal	170
Proteine	5
Lipidi	6,8
Glucidi	23,7

minestra in brodo vegetale

Preparare il brodo vegetale (ricetta base); cuocere la pastina nel brodo bollente e servire con parmigiano grattugiato e un filo di olio extravergine di oliva a crudo.

Modifiche per Diete Speciali

Esclusione di glutine: utilizzare pastina senza glutine notificata dal Ministero della Salute e/o pastina di mais o di riso autorizzata dal prontuario AIC.

Esclusione di latte e derivati ed Esclusione di uova, latte e derivati: eliminare il parmigiano

minestra in brodo di carne

Preparare il brodo di carne (ricetta base); aggiungere la pastina e lasciar cuocere. A fine cottura aggiungere un filo di olio extravergine di oliva e del parmigiano grattugiato.

Modifiche per Diete Speciali

Esclusione di glutine: utilizzare pastina senza glutine notificata dal Ministero della Salute e/o pastina di mais o di riso autorizzata dal prontuario AIC

Esclusione di latte e derivati ed Esclusione di uova, latte e derivati: eliminare il parmigiano



le minestre, i passati, le creme

minestra riso, patate e porri

Prendere i porri, pulirli e tagliarli a rondelline sottili; aggiungere le patate pelate, lavate e tagliate a dadini e cuocere in acqua salata. A cottura ultimata frullare il tutto e riportare a ebollizione. Mondare il riso, aggiungerlo al composto e procedere alla sua cottura. Prima di servire aggiungere un filo di olio extravergine di oliva e parmigiano grattugiato.

Modifiche per Diete Speciali

Esclusione di latte e derivati ed Esclusione di uova, latte e derivati: eliminare il parmigiano

Ingredienti	Grammature
Riso	30
Patate	60
Porri	40
Parmigiano	5
Olio extravergine di oliva	5
Acqua	q.b.

Kcal	226,5
Proteine	5,8
Lipidi	7
Glucidi	37

crema di verdura con pastina

Mondare le verdure, tagliare a pezzi e cuocere in acqua salata; frullare, riportare a ebollizione, aggiungere la pasta e portarla a cottura. Condire con un filo di olio extravergine di oliva e parmigiano grattugiato.

*secondo la stagionalità

Modifiche per Diete Speciali

Esclusione di glutine: utilizzare pastina senza glutine notificata dal Ministero della Salute e/o pastina di mais o di riso autorizzata dal prontuario AIC

Esclusione di latte e derivati ed Esclusione di uova, latte e derivati: eliminare il parmigiano

Ingredienti	Grammature
Pasta semola grano duro	30
Patate	30
Carote	30
Cipolla e sedano	20
Bieta o zucchine*	20
Parmigiano	5
Olio extravergine di oliva	5
Acqua	q.b.

Kcal	214,2
Proteine	6,5
Lipidi	7,2
Glucidi	32,7



le minestre, i passati, le creme

Ingredienti	Grammature
Pane comune	40
Patate	40
Zucchine	60
Parmigiano	5
Olio extravergine di oliva	5
Acqua	q.b.

Kcal	215
Proteine	6,5
Lipidi	7
Glucidi	33,4

Ingredienti	Grammature
Riso	30
Patate	30
Carote	30
Cipolla e sedano	20
Bieta o zucchine*	20
Parmigiano	5
Olio extravergine di oliva	5
Acqua	q.b.

Kcal	208
Proteine	5,2
Lipidi	7
Glucidi	33

vellutata di zucchine con crostini

Lavare le zucchine e tagliarle a pezzi; aggiungere le patate tagliate a dadini e cuocere in abbondante acqua salata. A cottura ultimata, frullare e portare a ebollizione fino ad avere una consistenza cremosa. Servire con olio extravergine di oliva, parmigiano e crostini di pane comune, precedentemente tagliato a dadini e poi passato in forno.

Modifiche per Diete Speciali

Esclusione di glutine: utilizzare pane senza glutine notificato dal Ministero della Salute

Esclusione di latte e derivati ed Esclusione di uova, latte e derivati: eliminare il parmigiano

Diabete insulino-dipendente: sostituire con "Pasta olio e parmigiano" o altra preparazione permessa

passato di verdura con riso

Mondare le verdure, tagliare a pezzetti e cuocere in acqua salata; frullare, riportare a ebollizione, aggiungere il riso e portare a cottura. Condire con un filo di olio extravergine di oliva a crudo e parmigiano grattugiato.

*secondo la stagionalità

Modifiche per Diete Speciali

Esclusione di latte e derivati ed Esclusione di uova, latte e derivati: eliminare il parmigiano



le minestre, i passati, le creme

minestra risi e bisi

Lavare, tagliare e stufare in poco brodo vegetale cipolla, carota e sedano. Aggiungere i piselli scongelati e le patate sbucciate, lavate e tagliate a pezzettini e cuocere aggiungendo brodo vegetale. Mondare il riso e unirlo ai piselli, aggiungendo brodo vegetale; a cottura ultimata, condire con un filo di olio extravergine di oliva e parmigiano grattugiato.

Modifiche per Diete Speciali

Esclusione di latte e derivati ed Esclusione di uova, latte e derivati: eliminare il parmigiano

Esclusione di legumi: sostituire con "Pasta al pesto delicato" o altra preparazione permessa

crema di carote con riso

Mondare, tagliare a pezzetti le carote e cuocerle in acqua salata; dopo 15 minuti aggiungere le patate, sbucciate e tagliate a pezzetti, e la parte bianca dei porri, tagliata a rondelline. Terminata la cottura passare al passaverdure e riportare a bollore. Aggiungere il riso al composto e procedere alla sua cottura. Condire a crudo con un filo di olio extravergine di oliva, prezzemolo e parmigiano.

Modifiche per Diete Speciali

Esclusione di latte e derivati ed Esclusione di uova, latte e derivati: eliminare il parmigiano

Diabete insulino-dipendente: sostituire con "Risotto alla parmigiana" o altra preparazione permessa

Ingredienti	Grammature
Riso	30
Piselli surgelati	50
Patate	20
Carota, cipolla, sedano	15
Parmigiano	5
Olio extravergine di oliva	5
Brodo vegetale	q.b.

Kcal	221
Proteine	7
Lipidi	7
Glucidi	35

Ingredienti	Grammature
Riso	30
Carote	40
Patate	40
Porri	20
Parmigiano	5
Olio extravergine di oliva	5
Acqua e prezzemolo	q.b.

Kcal	218
Proteine	5,4
Lipidi	7
Glucidi	35,4



le minestre, i passati, le creme

Ingredienti	Grammature
Pane comune	40
Patate	40
Lattuga	40
Carote	10
Parmigiano	5
Olio extravergine di oliva	5
Acqua	q.b.

Kcal	215,3
Proteine	6,6
Lipidi	7,4
Glucidi	32,5

Ingredienti	Grammature
Pane comune	40
Patate	40
Carote, porri, cipolla	10
Ceci secchi	15
Parmigiano	5
Olio extravergine di oliva	5
Acqua	q.b.

Kcal	255,7
Proteine	8,8
Lipidi	8
Glucidi	39,5

crema di patate e lattuga con crostini

Lavare l'insalata e tagliarla in modo grossolano; aggiungere patate e carote tagliate a dadini, trasferire in pentola, coprire con acqua salata e porre sul fuoco. A cottura ultimata, passare le verdure, mettere sul fuoco e portare in ebollizione fino a raggiungere una consistenza cremosa. Aggiungere a crudo olio extravergine di oliva, parmigiano e crostini di pane comune, precedentemente tagliato a dadini e passato in forno.

Modifiche per Diete Speciali

Esclusione di glutine: utilizzare pane senza glutine notificato dal Ministero della Salute

Esclusione di latte e derivati ed Esclusione di uova, latte e derivati: eliminare il parmigiano

Diabete insulino-dipendente: sostituire con "Pasta al pomodoro e basilico" o altra preparazione permessa

vellutata patate e ceci

Il giorno prima mettere a bagno i ceci secchi. Pulire, sbucciare, tagliare le verdure e metterle a cuocere in acqua fredda; salare, portare a ebollizione e aggiungere i ceci. A cottura ultimata, frullare e aggiungere un filo di olio extra vergine di oliva, parmigiano e crostini di pane comune, precedentemente tagliato a dadini e poi passato in forno. Se la crema risultasse troppo densa, allungare con brodo vegetale.

Modifiche per Diete Speciali

Esclusione di glutine: utilizzare pane senza glutine notificato dal Ministero della Salute

Esclusione di latte e derivati ed Esclusione di uova, latte e derivati: eliminare il parmigiano

Esclusione di legumi: sostituire con "Pasta al pomodoro e basilico" o altra preparazione permessa

Diabete insulino-dipendente: sostituire con "Pasta olio e parmigiano" o altra preparazione permessa



la pasta

pasta olio e parmigiano

Cuocere la pasta in acqua salata, scolarla e condire con olio extravergine di oliva e parmigiano.

Modifiche per Diete Speciali

Esclusione di glutine: utilizzare pasta senza glutine notificata dal Ministero della Salute e/o pasta di mais o di riso autorizzata dal prontuario AIC

Esclusione di latte e derivati ed Esclusione di uova, latte e derivati: eliminare il parmigiano

pasta olio e basilico

Cuocere la pasta in abbondante acqua salata, scolarla e condire con un filo di olio extravergine di oliva, parmigiano grattugiato e basilico tagliuzzato.

Modifiche per Diete Speciali

Esclusione di glutine: utilizzare pasta senza glutine notificata dal Ministero della Salute e/o pasta di mais o di riso autorizzata dal prontuario AIC

Esclusione di latte e derivati ed Esclusione di uova, latte e derivati: eliminare il parmigiano

pasta al pomodoro

Preparare il sugo di pomodoro frullando i pelati, portare a cottura; infine aggiungere olio extravergine di oliva crudo. Cuocere la pasta in acqua salata, scolare e condire col sugo, parmigiano e basilico, se di stagione.

Modifiche per Diete Speciali

Esclusione di glutine: utilizzare pasta senza glutine notificata dal Ministero della Salute e/o pasta di mais o di riso autorizzata dal prontuario AIC

Esclusione di latte e derivati ed Esclusione di uova, latte e derivati: eliminare il parmigiano

Ingredienti	Grammature
Pasta semola grano duro	50
Parmigiano	5
Olio extravergine di oliva	5

Kcal	241
Proteine	7
Lipidi	7
Glucidi	39,5

Ingredienti	Grammature
Pasta semola grano duro	50
Parmigiano	5
Olio extravergine di oliva	5
Basilico	1 fogliolina

Kcal	241
Proteine	7
Lipidi	7
Glucidi	39,5

Ingredienti	Grammature
Pasta semola grano duro	50
Pomodori pelati	40
Parmigiano	5
Olio extravergine di oliva	5

Kcal	249
Proteine	7,6
Lipidi	7,3
Glucidi	40,7



la pasta

Ingredienti | Gramature

Pasta semola grano duro	50
Parmigiano	5
Olio extravergine di oliva	5
Basilico	2-3 foglioline

Kcal	240,8
Proteine	7
Lipidi	7
Glucidi	39,5

Ingredienti | Gramature

Pasta semola grano duro	50
Pomodori pelati	20
Piselli surgelati	15
Parmigiano	5
Brodo vegetale	q.b.
Olio extravergine di oliva	5

Kcal	256
Proteine	8
Lipidi	7,2
Glucidi	42

Ingredienti | Gramature

Pasta semola grano duro	50
Zucchine	30
Porri	10
Parmigiano	5
Olio extravergine di oliva	5

Kcal	247
Proteine	7,7
Lipidi	7,2
Glucidi	40,5

pasta al pesto delicato

Lavare il basilico e frullarlo aggiungendo olio extravergine di oliva e il parmigiano grattugiato. Cuocere la pasta in abbondante acqua salata, scolare e condire con il pesto delicato.

Modifiche per Diete Speciali

Esclusione di glutine: utilizzare pasta senza glutine notificata dal Ministero della Salute e/o pasta di mais o di riso autorizzata dal prontuario AIC

Esclusione di latte e derivati ed Esclusione di uova, latte e derivati: eliminare il parmigiano

pasta ai piselli

Cuocere i piselli col brodo vegetale. A parte preparare il sugo frullando i pelati e portare a cottura, quindi aggiungere i piselli e un filo di olio extravergine di oliva a crudo. Cuocere la pasta e condire col sugo e parmigiano grattugiato.

Modifiche per Diete Speciali

Esclusione di glutine: utilizzare pasta senza glutine notificata dal Ministero della Salute e/o pasta di mais o di riso autorizzata dal prontuario AIC

Esclusione di latte e derivati ed Esclusione di uova, latte e derivati: eliminare il parmigiano

Esclusione di legumi: sostituire con "Pasta al ragù di verdure" o altra preparazione permessa

pasta zucchine e porri

Mondare, lavare, tagliare a pezzetti zucchine e porri e cuocerli a vapore. Cuocere la pasta in abbondante acqua salata; a fine cottura scolare e condire con le verdure, olio extravergine di oliva e il parmigiano grattugiato.

Modifiche per Diete Speciali

Esclusione di glutine: utilizzare pasta senza glutine notificata dal Ministero della Salute e/o pasta di mais o di riso autorizzata dal prontuario AIC

Esclusione di latte e derivati ed Esclusione di uova, latte e derivati: eliminare il parmigiano



la pasta

pasta al ragù di verdure

Mondare, lavare e tagliare a pezzetti le verdure; stufarle in poca acqua. Preparare a parte il sugo frullando i pomodori pelati e cuocere a fuoco lento. A cottura ultimata, frullare e amalgamare le verdure e aggiungervi il sugo di pomodoro. Cuocere la pasta in abbondante acqua salata; scolarla e condirla con il sugo, un filo di olio extravergine di oliva e parmigiano grattugiato.

*secondo la stagionalità

Modifiche per Diete Speciali

Esclusione di glutine: utilizzare pasta senza glutine notificata dal Ministero della Salute e/o pasta di mais o di riso autorizzata dal prontuario AIC

Esclusione di latte e derivati ed Esclusione di uova, latte e derivati: eliminare il parmigiano

pasta al pesto di verdure

Mondare, lavare, tagliare a pezzetti zucchine e fagiolini e cuocerli a vapore. Frullare le verdure con un filo di olio extravergine di oliva; se troppo denso, aggiungere un po' di brodo vegetale. Cuocere la pasta in abbondante acqua salata; a fine cottura scolare e condire con il pesto di verdure e il parmigiano grattugiato.

Modifiche per Diete Speciali

Esclusione di glutine: utilizzare pasta senza glutine notificata dal Ministero della Salute e/o pasta di mais o di riso autorizzata dal prontuario AIC

Esclusione di latte e derivati ed Esclusione di uova, latte e derivati: eliminare il parmigiano

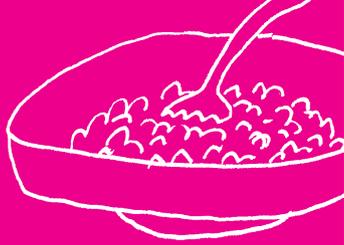
Esclusione di legumi: sostituire con "Pasta al ragù di verdure" o altra preparazione permessa

Ingredienti	Grammature
Pasta semola grano duro	50
Pomodori pelati	30
Carote	15
Zucchine o broccoletti*	15
Parmigiano	5
Olio extravergine di oliva	5

Kcal	254,3
Proteine	8,4
Lipidi	7
Glucidi	41

Ingredienti	Grammature
Pasta semola grano duro	50
Zucchine	15
Fagiolini	15
Parmigiano	5
Olio extravergine di oliva	5

Kcal	245
Proteine	7,6
Lipidi	7
Glucidi	40



I RISOTTI

Ingredienti	Grammature
Riso	50
Parmigiano	5
Burro	5
Brodo vegetale	q.b.

Kcal	223
Proteine	5
Lipidi	6
Glucidi	40

risotto alla parmigiana

Tostare il riso e cuocere aggiungendo brodo vegetale; mantecare con burro e parmigiano grattugiato. Eventualmente, aggiustare con brodo vegetale fino a ottenere una consistenza morbida.

Modifiche per Diete Speciali

Esclusione di latte e derivati ed Esclusione di uova, latte e derivati: sostituire con "Risotto con zucca", "Risotto con zucchine", "Risotto al pomodoro" o altra preparazione permessa

Ingredienti	Grammature
Riso	50
Pomodori pelati	50
Parmigiano	5
Olio extravergine di oliva	5
Acqua, basilico	q.b.

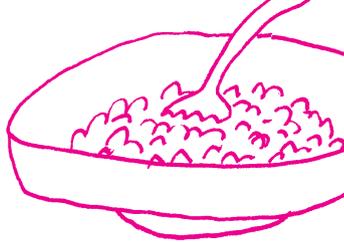
Kcal	241
Proteine	5,6
Lipidi	6,8
Glucidi	42

risotto al pomodoro

Mondare e cuocere il riso in abbondante acqua salata. Condire con i pomodori pelati, precedentemente frullati e cotti a fuoco lento, un filo di olio extravergine di oliva, basilico tritato e parmigiano grattugiato. Eventualmente, aggiustare con brodo vegetale fino a ottenere una consistenza morbida.

Modifiche per Diete Speciali

Esclusione di latte e derivati ed Esclusione di uova, latte e derivati: eliminare il parmigiano



I risotti

risotto con zucchine

Mondare, lavare e tagliare a rondelle le zucchine; stufarle con brodo vegetale e prezzemolo tritato. A metà cottura, mondare il riso e versarlo nel composto e portare a cottura aggiungendo poco alla volta brodo vegetale. Condire con un filo di olio extravergine di oliva e parmigiano grattugiato. Aggiustare eventualmente con brodo vegetale fino a ottenere una consistenza morbida.

Modifiche per Diete Speciali

Esclusione di latte e derivati ed Esclusione di uova, latte e derivati: eliminare il parmigiano

risotto con zucca

Lavare le zucche intere, cuocere in forno a 150°C per 20 minuti, quindi sbucciare, privare dei semi e tagliare a pezzi. In una pentola aggiungere il brodo vegetale alla zucca, cuocere e frullare il tutto. Aggiungere il riso al composto e terminare la cottura. Aggiungere olio extravergine di oliva a crudo e il parmigiano grattugiato. Aggiustare eventualmente con brodo vegetale fino a ottenere una consistenza morbida.

Modifiche per Diete Speciali

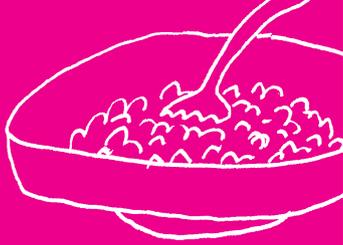
Esclusione di latte e derivati ed Esclusione di uova, latte e derivati: eliminare il parmigiano

Ingredienti	Grammature
Riso	50
Zucchine	30
Parmigiano	5
Olio extravergine di oliva	5
Brodo veg., prezzemolo	q.b.

Kcal	233,5
Proteine	5,4
Lipidi	6,6
Glucidi	40,5

Ingredienti	Grammature
Riso	50
Zucca	30
Parmigiano	5
Olio extravergine di oliva	5
Brodo vegetale	q.b.

Kcal	236
Proteine	5,3
Lipidi	6,6
Glucidi	41



I RISOTTI

Ingredienti	Grammature
Riso	50
Patate	30
Parmigiano	5
Olio extravergine di oliva	5
Acqua	q.b.

Kcal	256
Proteine	5,6
Lipidi	7
Glucidi	45,5

riso e patate

Mondare, lavare, pelare e tagliare a dadini le patate; cuocere in acqua salata e, a cottura ultimata, frullare. Riportare a bollore, aggiungere il riso e portare a cottura. Condire con olio extravergine di oliva e parmigiano grattugiato. Aggiustare eventualmente con brodo vegetale fino a ottenere una consistenza morbida.

Modifiche per Diete Speciali

Esclusione di latte e derivati ed Esclusione di uova, latte e derivati: eliminare il parmigiano

Ingredienti	Grammature
Riso	50
Finocchio	30
Parmigiano	5
Olio extravergine di oliva	5
Acqua	q.b.

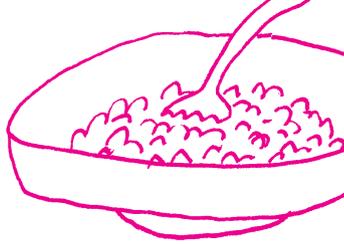
Kcal	233
Proteine	5,4
Lipidi	6,6
Glucidi	40,5

risotto con finocchio

Mondare, lavare e tagliare a pezzettini orizzontalmente il finocchio, avendo cura di asportarne i fili; cuocere in abbondante acqua salata per circa 15 minuti e poi passare con il passaverdura. Aggiungere il riso mondato e portarlo a cottura. Condire con un filo di olio extravergine di oliva e parmigiano grattugiato. Aggiustare eventualmente con brodo vegetale fino a ottenere una consistenza morbida.

Modifiche per Diete Speciali

Esclusione di latte e derivati ed Esclusione di uova, latte e derivati: eliminare il parmigiano



I risotti

risotto con porri

Mondare, lavare, tagliare a rondelline i porri e stufare con brodo vegetale per 15 minuti. Aggiungere il riso mondato e cuocere aggiungendo brodo vegetale. Condire con olio extravergine di oliva e parmigiano grattugiato. Aggiustare eventualmente con brodo vegetale fino a ottenere una consistenza morbida.

Modifiche per Diete Speciali

Esclusione di latte e derivati ed Esclusione di uova, latte e derivati: eliminare il parmigiano

risotto primavera

Mondare, lavare e tagliare le verdure e cuocerle con i piselli in brodo vegetale. Frullare e, riportato a bollore, aggiungere il riso mondato e portarlo a cottura. Condire con un olio extravergine di oliva e parmigiano grattugiato. Eventualmente aggiustare con brodo vegetale per ottenere una consistenza morbida.

Modifiche per Diete Speciali

Esclusione di latte e derivati ed Esclusione di uova, latte e derivati: eliminare il parmigiano

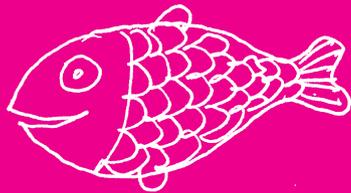
Esclusione di legumi: sostituire con "Risotto alla parmigiana" o altra preparazione permessa

Ingredienti	Grammature
Riso	50
Porri	20
Parmigiano	5
Olio extravergine di oliva	5
Brodo vegetale	q.b.

Kcal	236
Proteine	5,4
Lipidi	6,6
Glucidi	41,2

Ingredienti	Grammature
Riso	50
Carote	15
Cipolla, sedano	10
Piselli surgelati	20
Parmigiano	5
Olio extravergine di oliva	5
Brodo vegetale	q.b.

Kcal	252
Proteine	6,4
Lipidi	6,7
Glucidi	44



il pesce

Ingredienti	Grammature
-------------	------------

Filetti di platessa	50
Pane comune grattugiato	5
Olio extravergine di oliva	2
Aglione, prezzemolo	q.b.

Kcal	76
Proteine	9
Lipidi	2,7
Glucidi	4

filetti di platessa al forno

In una terrina mescolare il sale, il pane comune grattugiato, un po' di aglio e prezzemolo. Impanare i filetti di platessa precedentemente scongelati e disporli su una placca leggermente unta con olio extravergine di oliva. Cuocere in forno a 160°C per circa 20 minuti.

Modifiche per Diete Speciali

Esclusione di glutine: sostituire con pane senza glutine notificato dal Ministero della Salute.

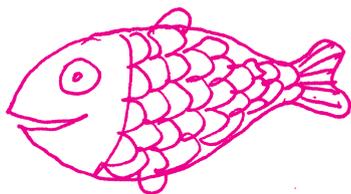
Ingredienti	Grammature
-------------	------------

Filetti di platessa	50
Succo di limone	q.b.
Olio extravergine di oliva	2
Aglione, prezzemolo	q.b.

Kcal	58,5
Proteine	8,6
Lipidi	2,6
Glucidi	0

filetti di platessa al vapore

Mettere dell'acqua in una casseruola, portarla a ebollizione e appoggiarvi sopra un colino, facendo attenzione che non tocchi l'acqua, con dentro il pesce. Coprire e cuocere per 20 minuti circa. Prima di servire, condire con un filo di olio extravergine di oliva, prezzemolo tritato e succo di limone.



il pesce

tranci di palombo al pomodoro

Mescolare la farina con il sale e infarinare il pesce; disporlo in una placca leggermente unta con olio extravergine di oliva. Cuocere in forno a 160°C per circa 20 minuti irrorando con i pomodori pelati frullati, brodo vegetale e origano. Togliere la cartilagine e servire tagliato a pezzettini.

Modifiche per Diete Speciali

Esclusione di glutine: eliminare la farina come ingrediente della ricetta oppure utilizzare farina senza glutine notificata dal Ministero della Salute

Ingredienti	Grammature
Palombo	50
Pomodoro pelati	10
Farina di frumento	3
Olio extravergine di oliva	2
Brodo vegetale	q.b.
Origano	q.b.

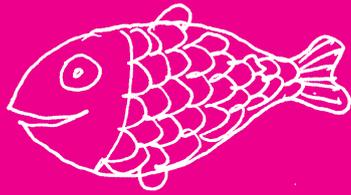
Kcal	70,3
Proteine	8,5
Lipidi	2,7
Glucidi	3

polpettine di pesce

Mondare, lavare, lessare le patate e pelarle. Passare al tritacarne il merluzzo con la platessa, le patate cotte, le carote crude e poco aglio spremuto. Impastare gli ingredienti aggiungendo sale e prezzemolo tritato. Fare delle polpettine schiacciate e porle su delle placche leggermente unte con olio extravergine di oliva; infornare a 180° C per 20 minuti.

Ingredienti	Grammature
Filetti di merluzzo	30
Filetti di platessa	20
Patate	10
Carote	5
Olio extravergine di oliva	2
Aglio, prezzemolo	q.b.

Kcal	67
Proteine	9
Lipidi	2,5
Glucidi	2,5



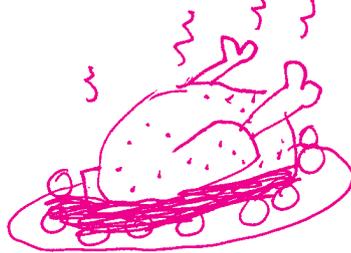
il pesce

Ingredienti	Grammature
Filetti di merluzzo	30
Filetti di platessa	20
Patate	10
Carote	5
Pomodori pelati	10
Olio extravergine di oliva	2
Aglio, prezzemolo	q.b.

Kcal	69
Proteine	9
Lipidi	2,5
Glucidi	2,5

polpettine di pesce al pomodoro

Mondare, lavare, lessare le patate e pelarle. Passare al tritacarne il merluzzo con la platessa, le patate cotte, le carote crude e poco aglio spremuto. Impastare gli ingredienti aggiungendo sale e prezzemolo tritato. Fare delle polpettine schiacciate e porle su delle placche leggermente unte con olio extravergine di oliva; condire con i pomodori pelati, precedentemente frullati e cotti a fuoco lento, un filo di olio extravergine di oliva e infornare a 180°C per 20 minuti.



la carne

bollito di manzo con salsa di pane

Sgrassare la carne di manzo e tagliarla a pezzi. Pulire le verdure, farle cuocere in abbondante acqua salata, quindi aggiungere la carne e lasciar cuocere per circa 1 ora e mezza.

Preparare la salsa di pane: versare a pioggia il pane comune grattugiato nel brodo bollente e mescolare con la frusta per circa 30-40 minuti. A fine cottura aggiungere parmigiano grattugiato e un filo di olio extravergine di oliva. Servire il bollito accompagnato dalla salsa di pane.

Modifiche per Diete Speciali

Esclusione di glutine: utilizzare pane senza glutine notificato dal Ministero della Salute

Esclusione di latte e derivati ed Esclusione di uova, latte e derivati: eliminare il parmigiano

Ingredienti	Grammature
Manzo	40
Carote, cipolle, sedano	5
Pane comune grattugiato	30
Parmigiano	2
Acqua	q.b.
Olio extravergine di oliva	2

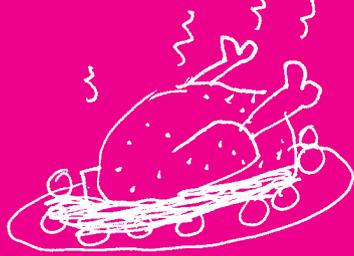
Kcal	168
Proteine	12
Lipidi	5
Glucidi	20

bocconcini di manzo

Tagliare a bocconcini la carne; pulire e tritare le verdure e stufarle con del brodo vegetale. Aggiungere la carne e cuocere a fuoco lento fino a completa cottura. Condire con un filo di olio extravergine di oliva a crudo.

Ingredienti	Grammature
Manzo	40
Carote, cipolle, sedano	15
Olio extravergine di oliva	2
Brodo vegetale	q.b.

Kcal	75,2
Proteine	8,3
Lipidi	4,3
Glucidi	0,8



la carne

Ingredienti	Grammature
Manzo	40
Latte intero	5
Patate	10
Pane comune grattugiato	2
Brodo vegetale	q.b.
Olio extravergine di oliva	2

Kcal	90
Proteine	8,7
Lipidi	4,6
Glucidi	3,6

Ingredienti	Grammature
Manzo	40
Carote, cipolle, sedano	15
Pomodori pelati	10
Farina di mais	25
Brodo vegetale, acqua, rosmarino	q.b.
Olio extravergine di oliva	2

Kcal	168
Proteine	10,6
Lipidi	5
Glucidi	21,3

polpettine di manzo

Passare la carne al tritacarne per due volte e, nella seconda macinatura, aggiungere le patate precedentemente lessate. Impastare con il latte, il pane comune grattugiato e un pizzico di sale. Formare le polpette e adagiarle su una placca unta con un filo di olio extravergine di oliva; bagnare con brodo vegetale e infornare a 180°C per 40 minuti circa. Durante la cottura, se necessario, irrorare con brodo vegetale.

Modifiche per Diete Speciali

Esclusione di glutine: utilizzare pane senza glutine notificato dal Ministero della Salute

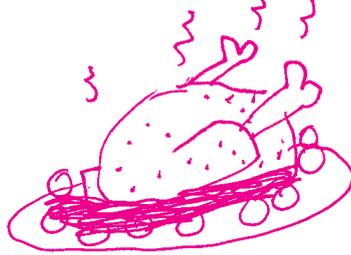
Esclusione di latte e derivati ed Esclusione di uova, latte e derivati: sostituire con "Bocconcini di manzo"

bocconcini di manzo con polenta

Mondare, lavare e tritare le verdure e stufarle con del brodo vegetale. Aggiungere la carne, tagliata a bocconcini, il rosmarino tritato e i pomodori pelati precedentemente frullati; cuocere a fuoco lento fino a completa cottura. Condire prima di servire con un filo di olio extravergine di oliva. A parte, portare a ebollizione l'acqua, aggiungere il sale e versare la polenta a pioggia; mescolare e cuocere per circa 1 ora a fuoco lento.

Modifiche per Diete Speciali

Esclusione di glutine: utilizzare farina di mais autorizzata dal Prontuario AIC



la carne

lonza di maiale al forno

Disporre la lonza di maiale con le verdure mondiate, lavate e tagliate a pezzetti in placche unte leggermente con olio extravergine di oliva; salare, bagnare con brodo vegetale e infornare a 150°C per un'ora e mezza. A metà cottura girare la carne e bagnarla col latte. A cottura ultimata, frullare il sugo di cottura e disporre la salsa ottenuta sulla carne.

Modifiche per Diete Speciali

Esclusione di latte e derivati ed Esclusione di uova, latte e derivati: eliminare il latte

Ingredienti	Grammature
Lonza di maiale	40
Latte intero	10
Carote, cipolla, sedano	15
Brodo vegetale	q.b.
Olio extravergine di oliva	2

Kcal	85
Proteine	9
Lipidi	5
Glucidi	1,3

scaloppine di maiale agli agrumi

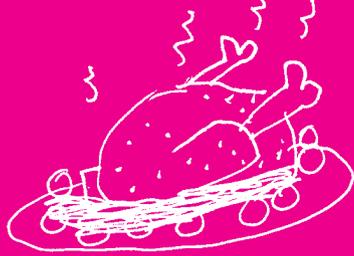
Sgrassare, tagliare le scaloppine dalla polpa di maiale e batterle; dopo averle spolverate di farina sistemarle in una placca leggermente unta con olio extravergine di oliva e irrorare con brodo vegetale. Cuocere in forno a 150°C per circa 15 minuti. A parte, spremere arance e limone, versare il succo in padella e farlo concentrare; aggiungere il succo alla carne e terminare la cottura in forno per altri 5 - 10 minuti.

Modifiche per Diete Speciali

Esclusione di glutine: eliminare la farina come ingrediente della ricetta oppure utilizzare farina senza glutine notificata dal Ministero della Salute

Ingredienti	Grammature
Lonza di maiale	40
Succo di arancia	20
Succo di limone	10
Farina di frumento	3
Brodo vegetale	q.b.
Olio extravergine di oliva	2

Kcal	94,3
Proteine	8,8
Lipidi	4,8
Glucidi	4



la carne

Ingredienti	Grammature
Petti di pollo	40
Timo, salvia, rosmarino	q.b.
Brodo vegetale	q.b.
Olio extravergine di oliva	2

Kcal	58
Proteine	9,3
Lipidi	2,3
Glucidi	0

petti di pollo alle erbe aromatiche

Tagliare i petti di pollo a fettine, batterli e sistemarli su una placca da forno leggermente unta con olio extravergine di oliva; irrorare con brodo vegetale, timo, salvia e rosmarino mondati e tritati e cuocere in forno a 150°C per circa 15 - 20 minuti.

Ingredienti	Grammature
Petti di pollo	40
Latte intero	10
Brodo vegetale, salvia	q.b.
Olio extravergine di oliva	2

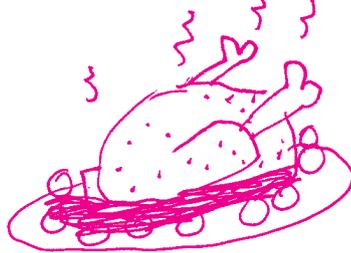
Kcal	64,4
Proteine	9,6
Lipidi	2,7
Glucidi	0,5

petti di pollo al latte e salvia

Tagliare i petti di pollo a fettine, batterli, sistemarli in una placca unta leggermente con olio extravergine di oliva e bagnare con brodo vegetale. Cuocere in forno caldo a 150°C per 15-20 minuti, irrorando con il latte a metà cottura. Servire con il sugo ben amalgamato e salvia tritata.

Modifiche per Diete Speciali

Esclusione di latte e derivati ed Esclusione di uova, latte e derivati: sostituire con "Scaloppine di pollo al limone" o altra preparazione permessa



la carne

petti di pollo al pomodoro

Tagliare i petti di pollo a fettine, batterli e sistemarli su una placca da forno leggermente unta con olio extravergine di oliva; versarvi sopra i pomodori pelati precedentemente frullati e cuocere in forno a 150°C per circa 15 - 20 minuti.

Ingredienti	Grammature
Petti di pollo	40
Pomodori pelati	10
Olio extravergine di oliva	2

Kcal	44
Proteine	9,4
Lipidi	2,4
Glucidi	0,3

scaloppine di pollo al limone

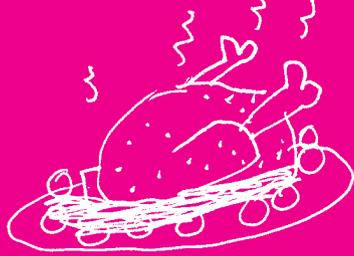
Tagliare i petti di pollo a fettine, batterli e infarinare leggermente. Sistemarli in una placca unta leggermente con un filo di olio extravergine di oliva, salare ed irrorare con il succo di limone. Cuocere in forno caldo a 150°C per circa 15 - 20 minuti. Servire dopo aver aggiunto prezzemolo tritato.

Ingredienti	Grammature
Petti di pollo	40
Succo limone, prezzemolo	q.b.
Farina di frumento	3
Olio extravergine di oliva	2

Kcal	69,3
Proteine	9,7
Lipidi	2,3
Glucidi	2,2

Modifiche per Diete Speciali

Esclusione di glutine: eliminare la farina come ingrediente della ricetta oppure utilizzare farina senza glutine notificata dal Ministero della Salute.



la carne

Ingredienti	Grammature
Petti di tacchino	40
Patate	15
Latte intero	10
Pane comune grattugiato	2
Brodo vegetale, prezzemolo	q.b.
Olio extravergine di oliva	2

Kcal	69
Proteine	10,5
Lipidi	2,8
Glucidi	4,7

polpettine di tacchino

Passare la carne al tritacarne per due volte e, nella seconda macinatura, aggiungere le patate precedentemente lessate. Impastare con latte, pane comune grattugiato, prezzemolo e sale. Formare le polpette e adagiarle su una placca unta con olio extravergine di oliva; bagnare con brodo vegetale e infornare a 180°C per 40 minuti circa. Durante la cottura, se necessario, irrorare con brodo vegetale.

Modifiche per Diete Speciali

Esclusione di glutine: eliminare il pane come ingrediente della ricetta oppure utilizzare pane senza glutine notificato dal Ministero della Salute.

Esclusione di latte e derivati ed Esclusione di uova, latte e derivati: eliminare il latte

Ingredienti	Grammature
Fesa di tacchino	40
Farina di frumento	3
Brodo vegetale, rosmarino	q.b.
Olio extravergine di oliva	2

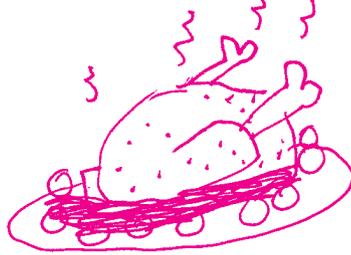
Kcal	71
Proteine	10
Lipidi	2,5
Glucidi	2

tagliata di tacchino al rosmarino

Tagliare la fesa di tacchino a listarelle sottili, infarinare leggermente e salare. Sistemarle con dei rametti di rosmarino in una placca leggermente unta di olio extravergine di oliva e irrorare con del brodo vegetale. Infornarle a 160°C per circa 20 minuti.

Modifiche per Diete Speciali

Esclusione di glutine: eliminare la farina come ingrediente della ricetta oppure utilizzare farina senza glutine notificata dal Ministero della Salute.



la carne

bocconcini di tacchino al rosmarino

Preparare un brodo vegetale con le verdure mondate e tagliate a pezzetti e passarle al passaverdure. Infarinare i petti di tacchino tagliati a piccoli pezzi, metterli in una placca da forno leggermente unta con olio extravergine di oliva insieme alle verdure passate, il rosmarino tritato e portare a cottura.

Modifiche per Diete Speciali

Esclusione di glutine: eliminare la farina come ingrediente della ricetta oppure utilizzare farina senza glutine notificata dal Ministero della Salute.

Ingredienti	Grammature
Petti di tacchino	40
Carote, cipolla, sedano	15
Farina di frumento	3
Rosmarino, acqua	q.b.
Olio extravergine di oliva	2
Kcal	75
Proteine	10,2
Lipidi	2,5
Glucidi	2,8



le uova

Ingredienti	Grammature
Uova	50
Olio extravergine di oliva	2

Kcal	82
Proteine	6,2
Lipidi	6,3
Glucidi	0

Ingredienti	Grammature
Uova	50
Zucchine	20
Latte intero	10
Prezzemolo	q.b.
Olio extravergine di oliva	2

Kcal	89
Proteine	6,8
Lipidi	6,5
Glucidi	0,8

Ingredienti	Grammature
Uova	50
Patate	20
Latte intero	10
Prezzemolo	q.b.
Olio extravergine di oliva	2

Kcal	103,6
Proteine	7
Lipidi	6,7
Glucidi	4,1

uova sode

Porre le uova in acqua fredda, portarle a ebollizione e cuocere 10 minuti. Sgusciarle e tagliarle a metà o a cubettini. Servire con un filo di olio extravergine di oliva.

Modifiche per Diete Speciali

Esclusione di uova e derivati: sostituire con "Ricotta"

Esclusione di uova, latte e derivati: sostituire con "Tranci di palombo al pomodoro"

frittata con zucchine

Sbattere con un frustino le uova con il latte e il prezzemolo tritato; aggiungere le zucchine mondate, lavate e tagliate a pezzetti. Ungere leggermente una placca con olio extravergine di oliva e passarla vuota al forno. Versare il composto nella placca calda e infornare a 180°C per 15 minuti.

Modifiche per Diete Speciali

Esclusione di latte e derivati: eliminare il latte come ingrediente della ricetta

Esclusione di uova e derivati: sostituire con "Robiola" oppure con "Filetti di platessa al vapore"

Esclusione di uova, latte derivati: sostituire con "Bocconcini di manzo" o "Bocconcini di tacchino"

frittata con patate

Sbucciare, lavare e tagliare le patate a fettine e aggiungere un filo di olio extravergine di oliva. Infornare a 180°C per 30 minuti, mescolando prima e dopo la cottura. Sbattere con un frustino le uova con il latte e il prezzemolo tritato, versare il composto nella placca calda con le patate e infornare a 180°C per 15 minuti.

Modifiche per Diete Speciali

Esclusione di latte e derivati: eliminare il latte come ingrediente della ricetta

Esclusione di uova e derivati: sostituire con "Tagliata di tacchino al rosmarino"

Esclusione di uova, latte e derivati: sostituire con "Tranci di palombo al pomodoro"



salumi e formaggi

prosciutto cotto

Eliminare il grasso, affettare e presentare la fetta di prosciutto arrotolata.

Modifiche per Diete Speciali

Esclusione di glutine: utilizzare un prosciutto che riporti in etichetta la dicitura "non contiene fonti di glutine"

Esclusione di latte e derivati ed Esclusione di uova, latte e derivati: utilizzare prosciutto cotto senza lattosio, caseinati e derivati del latte.

ricotta di mucca

Porzionare la ricotta e riporla in frigorifero su un vassoio, coperto con pellicola trasparente, fino al momento di servire.

Modifiche per Diete Speciali

Esclusione di latte e derivati: sostituire con "Filetti di platessa al vapore" o "Tagliata di tacchino" o altra preparazione permessa

Esclusione di uova, latte e derivati: sostituire con "Prosciutto cotto" o "Filetti di platessa al vapore" o altra preparazione permessa

robiola

Porzionare il formaggio e riporlo in frigorifero su un vassoio, coperto con pellicola trasparente, fino al momento di servire.

Modifiche per Diete Speciali

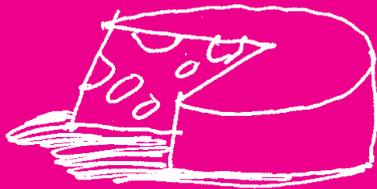
Esclusione di latte e derivati: sostituire con "Uovo sodo" o "Bocconcini di tacchino" o altra preparazione permessa

Esclusione di uova, latte e derivati: sostituire con "Bocconcini di tacchino" o altra preparazione permessa

Ingredienti	Grammature
Prosciutto cotto	30
Kcal	39,6
Proteine	6,7
Lipidi	1,3
Glucidi	0,3

Ingredienti	Grammature
Ricotta	30
Kcal	43,8
Proteine	2,6
Lipidi	3,3
Glucidi	1

Ingredienti	Grammature
Robiola	30
Kcal	101,4
Proteine	6
Lipidi	8,3
Glucidi	0,7



salumi e formaggi

Ingredienti		Grammature
-------------	--	------------

Stracchino	30
------------	----

Kcal	90
Proteine	5,5
Lipidi	7,5
Glucidi	0

Ingredienti		Grammature
-------------	--	------------

Ricotta	30
---------	----

Kcal	107
Proteine	9,4
Lipidi	7,7
Glucidi	0

Ingredienti		Grammature
-------------	--	------------

Ricotta vaccina	20
Patate	20
Zucchine e carote	20
Parmigiano	1
Pane comune grattugiato	2
Uovo	8
Olio extravergine di oliva	2

Kcal	90
Proteine	4
Lipidi	5,4
Glucidi	6,7

stracchino

Porzionare il formaggio e riporlo in frigorifero su un vassoio, coperto con pellicola trasparente, fino al momento di servire.

Modifiche per Diete Speciali

Esclusione di latte derivati: sostituire con "Uovo sodo" o "Bocconcini di tacchino" o altra preparazione permessa

Esclusione di uova, latte derivati: sostituire con "Bocconcini di tacchino" o altra preparazione permessa

asiago

Porzionare il formaggio e riporlo in frigorifero su un vassoio, coperto con pellicola trasparente, fino al momento di servire.

Modifiche per Diete Speciali

Esclusione di latte e derivati ed Esclusione di uova, latte e derivati: sostituire con "Tagliata di tacchino" o altra preparazione permessa

bastoncini di ricotta e verdure

Mondare e lavare le verdure. Cuocere le patate con la buccia in acqua e le carote e le zucchine al vapore. Passare carote e zucchine, sbucciare e passare le patate. Unire alle patate carote, zucchine, ricotta, uova, parmigiano, sale e pane comune grattugiato, fino a raggiungere una consistenza che permetta la manipolazione dell'impasto. Formare dei bastoncini e disporli in una teglia leggermente unta di olio; infornare a 160°C per 20 minuti fino a doratura.

Modifiche per Diete Speciali

Esclusione di glutine: eliminare il pane come ingrediente della ricetta oppure utilizzare pane senza glutine notificato dal Ministero della Salute.

Esclusione di uova e derivati, Esclusione di latte e derivati ed Esclusione di uova, latte e derivati: sostituire con "Scaloppina di pollo al limone" o altra preparazione permessa



la verdura

finocchio gratinato al forno

Lessare i finocchi mondati in acqua salata; tagliarli a pezzetti, disporli in una placca con poca acqua e infornare. Gratinare con una spolverata di parmigiano e pane comune grattugiato a cui è stato aggiunto un filo di olio extravergine di oliva.

Modifiche per Diete Speciali

Esclusione di glutine: eliminare il pane come ingrediente della ricetta oppure utilizzare pane senza glutine notificato dal Ministero della Salute

Esclusione di latte e derivati ed Esclusione di uova, latte e derivati: sostituire con "Finocchio al vapore" o altra preparazione permessa

finocchio al vapore

Mondare, lavare il finocchio, tagliarlo a pezzetti e porlo nell'apposito cestello per la cottura a vapore con poca acqua. A cottura ultimata condire con un filo di olio extravergine di oliva e un pizzico di sale.

finocchio al latte

Mondare, lavare e tagliare a pezzetti i finocchi, disporli in una placca leggermente unta con un filo di olio extravergine di oliva; versarvi sopra il latte fino a coprire e un pizzico di sale. Cuocere in forno a calore moderato per circa un'ora.

Modifiche per Diete Speciali

Esclusione di latte e derivati ed Esclusione di uova, latte e derivati: sostituire con "Finocchio al vapore" o altra preparazione permessa

Ingredienti	Grammature
Finocchio	50
Parmigiano	2
Pane comune grattugiato	2
Olio extravergine di oliva	5

Kcal	64,2
Proteine	1,5
Lipidi	5,6
Glucidi	2,6

Ingredienti	Grammature
Finocchio	50
Olio extravergine di oliva	5

Kcal	49,5
Proteine	0,6
Lipidi	5
Glucidi	0,5

Ingredienti	Grammature
Finocchio	50
Latte	10
Olio extravergine di oliva	5

Kcal	54
Proteine	1
Lipidi	5
Glucidi	1



la verdura

Ingredienti		Grammature
Cavolfiore		50
Olio extravergine di oliva		5
Kcal	52,5	
Proteine	1	
Lipidi	5	
Glucidi	0,8	

cavolfiore al vapore

Mondare, lavare il cavolfiore, tagliarlo a pezzetti e porlo nell'apposito cestello per la cottura a vapore con poca acqua. A cottura ultimata condire con un filo di olio extravergine di oliva e un pizzico di sale.

Ingredienti		Grammature
Coste		50
Olio extravergine di oliva		5
Kcal	53,5	
Proteine	0,6	
Lipidi	5	
Glucidi	1,4	

coste al vapore

Mondare, lavare le coste, tagliarle a pezzetti e porle nell'apposito cestello per la cottura a vapore con poca acqua. A cottura ultimata condire con un filo di olio extravergine di oliva e un pizzico di sale.

Ingredienti		Grammature
Carote		50
Olio extravergine di oliva		5
Kcal	62	
Proteine	0,5	
Lipidi	5,1	
Glucidi	3,8	

carote al vapore

Mondare, lavare le carote, tagliarle a rondelline e porle nell'apposito cestello per la cottura a vapore con poca acqua. A cottura ultimata condire con un filo di olio extravergine di oliva e un pizzico di sale.



la verdura

fagiolini al vapore

Mondare, lavare i fagiolini, eliminarne le estremità e procedere alla cottura al vapore. A cottura ultimata condire con un filo di olio extravergine di oliva e un pizzico di sale.

Modifiche per Diete Speciali

Esclusione di legumi: sostituire con "Pomodori a cubetti" o "Carote al vapore" o altra preparazione permessa

patate al prezzemolo

Mondare, lavare accuratamente le patate e cuocerle in abbondante acqua salata; scolarle, pelarle e tagliarle a cubetti. Condirle con un filo di olio extravergine di oliva a crudo e prezzemolo tritato.

piselli al prezzemolo

Mettere i piselli in un tegame, aggiungere del brodo vegetale e portare a cottura mescolando. A fine cottura aggiungere un filo di olio extravergine di oliva e prezzemolo tritato.

Modifiche per Diete Speciali

Esclusione di legumi: sostituire con "Lattuga a striscioline" o altra preparazione permessa

Ingredienti	Grammature
Fagiolini	50
Olio extravergine di oliva	5
Kcal	57,5
Proteine	0,8
Lipidi	5
Glucidi	2,3

Ingredienti	Grammature
Patate	50
Prezzemolo	q.b.
Olio extravergine di oliva	5
Kcal	87,5
Proteine	1,1
Lipidi	5,5
Glucidi	9

Ingredienti	Grammature
Piselli surgelati	50
Prezzemolo	q.b.
Brodo vegetale	q.b.
Olio extravergine di oliva	5
Kcal	81
Proteine	2,7
Lipidi	5,1
Glucidi	6,4



la verdura

Ingredienti	Grammature
-------------	------------

Patate	50
Olio extravergine di oliva	5

Kcal	87,5
Proteine	1,1
Lipidi	5,5
Glucidi	9

Ingredienti	Grammature
-------------	------------

Patate	50
Rosmarino	q.b.
Olio extravergine di oliva	5

Kcal	87,5
Proteine	1,1
Lipidi	5,5
Glucidi	9

Ingredienti	Grammature
-------------	------------

Carote	30
Patate	30
Olio extravergine di oliva	5

Kcal	82,5
Proteine	1
Lipidi	5,4
Glucidi	7,6

patate lesse

Mondare, lavare e cuocere le patate in abbondante acqua salata. Scolarle, sbuciarle e tagliarle a dadini. Condirle con un filo di olio extravergine di oliva a crudo

patate al forno

Sbucciare, lavare e tagliare le patate a spicchi; aggiungere rosmarino tritato, un pizzico di sale e un filo di olio extravergine di oliva. Infornare a 180°C per 30 minuti mescolando prima e dopo la cottura.

purea di carote

Pelare e mondare e lavare le carote e le patate, lessarle in abbondante acqua salata; quindi passarle al passaverdura e lavorarle vigorosamente per qualche minuto. Prima di servire condire con un filo di olio extravergine di oliva.



la verdura

lattuga a striscioline e cavolfiore gratinato al forno

Lessare il cavolfiore mondato in acqua salata; tagliarlo a pezzetti e porlo in una placca con poca acqua. Metterlo in forno e farlo gratinare con una spolverata di pane comune grattugiato a cui è stato aggiunto un filo di olio extravergine di oliva. Mondare e lavare l'insalata, tagliarla a listarelle e condirla con un filo di olio extravergine di oliva.

Modifiche per Diete Speciali

Esclusione di glutine: eliminare il pane come ingrediente della ricetta oppure utilizzare pane senza glutine notificato dal Ministero della Salute

Ingredienti	Grammature
-------------	------------

Cavolfiore	30
Lattuga	30
Pane comune grattugiato	2
Olio extravergine di oliva	5

Kcal	65,2
Proteine	1,7
Lipidi	5,2
Glucidi	3

zucchine trifolate e carote

Mondare e tagliare le zucchine a rondelle, porle in una casseruola e metterla sul fuoco aggiungendo qualche cucchiata d'acqua e far cuocere lentamente. A cottura ultimata condire con un filo di olio extravergine di oliva, prezzemolo tritato e un pizzico di sale. A parte, pelare e grattugiare le carote crude oppure tagliarle a julienne e servire condite con un filo di olio extravergine di oliva.

Ingredienti	Grammature
-------------	------------

Zucchine	25
Carote	25
Prezzemolo	q.b.
Olio extravergine di oliva	5

Kcal	56,5
Proteine	0,6
Lipidi	5,1
Glucidi	2,2



la verdura

Ingredienti

	Grammature
Carote	30
Patate	30
Olio extravergine di oliva	5

Kcal	82,5
Proteine	1
Lipidi	5,4
Glucidi	7,6

carote e patate in insalata

Pelare, mondare e lavare patate e carote e lessarle in poca acqua salata. Scolare, tagliare a cubetti e condire con un filo di olio extravergine di oliva.

Ingredienti

	Grammature
Lattuga	20
Pomodori	30
Olio extravergine di oliva	5

Kcal	54
Proteine	0,7
Lipidi	5,1
Glucidi	1,3

lattuga e pomodori

Mondare, lavare l'insalata e tagliarla a listarelle. Lavare i pomodori, privarli dei semi e tagliarli a cubetti. Assemblare le verdure e condire con un filo di olio extravergine di oliva.

Ingredienti

	Grammature
Pomodori	30
Cetrioli	20
Olio extravergine di oliva	5

Kcal	52,9
Proteine	0,5
Lipidi	5,2
Glucidi	1,2

pomodori e cetrioli a cubetti

Lavare i pomodori, privarli dei semi e tagliarli a cubetti; pelare i cetrioli, tagliarli a cubetti e unirli ai pomodori. Condire un filo di olio extravergine di oliva prima di servire.



la verdura

lattuga e carote

Mondare, lavare l'insalata e tagliarla a listarelle; lavare, pelare e grattugiare le carote oppure tagliarle *a julienne*. Assemblare le verdure e condire con un filo di olio extravergine di oliva.

Ingredienti	Grammature
Lattuga	30
Carote	20
Olio extravergine di oliva	5

Kcal	59,3
Proteine	0,7
Lipidi	5,1
Glucidi	2,7

carote e cappuccio

Mondare, lavare il cappuccio e tagliare a listarelle; lavare, pelare e grattugiare le carote oppure tagliarle *a julienne*. Assemblare le verdure e condire con un filo di olio extravergine di oliva.

Ingredienti	Grammature
Cappuccio	20
Carote	30
Olio extravergine di oliva	5

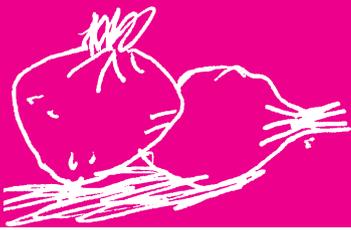
Kcal	59,3
Proteine	0,7
Lipidi	5,1
Glucidi	2,8

lattuga a striscioline

Mondare, lavare l'insalata e tagliarla a listarelle. Condire con olio extravergine di oliva.

Ingredienti	Grammature
Lattuga	30
Olio extravergine di oliva	5

Kcal	50,7
Proteine	0,5
Lipidi	5,1
Glucidi	0,7



la verdura

Ingredienti	Grammature
-------------	------------

Carote	50
Olio extravergine di oliva	5

Kcal	62,5
Proteine	0,5
Lipidi	5,1
Glucidi	3,8

carote julienne

Pelare, lavare e tagliare le carote a julienne. Servire condite con un filo di olio extravergine di oliva.

Ingredienti	Grammature
-------------	------------

Pomodori	50
Olio extravergine di oliva	5

Kcal	54,5
Proteine	1
Lipidi	5
Glucidi	1,2

pomodori a cubetti

Lavare i pomodori, privarli dei semi e tagliarli a cubetti. Condire con olio extravergine di oliva.

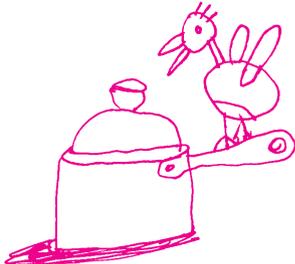
Ingredienti	Grammature
-------------	------------

Cappuccio	50
Olio extravergine di oliva	5

Kcal	53,5
Proteine	0,6
Lipidi	5,1
Glucidi	1,4

cappuccio julienne

Mondare, lavare il cappuccio e tagliare a julienne. Condire con un filo di olio extravergine di oliva.



pasta e fagioli

Mettere a bagno i fagioli il giorno precedente. Mondare, lavare e tagliare a pezzetti carote, cipolla, sedano e patate; metterli a cuocere in acqua salata, aggiungendo i fagioli quando l'acqua bolle. A cottura ultimata frullare e rimettere sul fuoco; aggiungere la pasta e portarla a cottura. A fuoco spento condire con un filo di olio extravergine di oliva e parmigiano grattugiato.

Modifiche per Diete Speciali

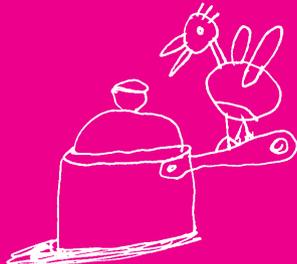
Esclusione di glutine: utilizzare pastina senza glutine notificata dal Ministero della Salute e/o pastina di mais o di riso autorizzata dal prontuario AIC

Esclusione di latte e derivati ed Esclusione di uova, latte e derivati: eliminare il parmigiano

Esclusione di legumi: sostituire con un primo e un secondo piatto, es. "Pasta al ragù di verdure" e "Bocconcini di manzo" o altra preparazione permessa

Ingredienti	Grammature
Pasta semola grano duro	40
Fagioli borlotti secchi	20
Patate	20
Carote, cipolla, sedano	15
Parmigiano	5
Olio extravergine di oliva	5

Kcal	282
Proteine	10,7
Lipidi	7,6
Glucidi	45,5



piatti unici

Ingredienti	Grammature
Pasta all'uovo	40
Carote	20
Zucchine	20
Piselli surgelati	20
Cipolla	5
Pomodori pelati	10
Latte intero	40
Burro	1
Farina di frumento	2
Parmigiano	5
Brodo vegetale	q.b.
Olio extravergine di oliva	5

Kcal	272,5
Proteine	9,3
Lipidi	9,4
Glucidi	40

pasticcio di verdure

Mondare, lavare e tritare carote, zucchine, cipolle; stufarle con il brodo vegetale e aggiungere i piselli e portare a cottura. Aggiungere un filo di olio extra vergine a cottura ultimata.

A parte preparare la besciamella: stemperare la farina a freddo con un po' di latte fino a ottenere una crema omogenea; fare bollire il rimanente latte con il sale, aggiungerlo al composto avendo cura di cuocere mescolando per altri cinque minuti. A fine cottura togliere dal fuoco la besciamella così preparata, aggiungere il burro e unirla mescolando al sugo di verdure.

Preparare la teglia del pasticcio alternando uno strato di lasagne a uno strato di sugo di verdure, spolverizzando con parmigiano. Sull'ultimo strato aggiungere la salsa di pomodoro, preparata frullando i pomodori pelati, e un filo di olio extravergine di oliva. Infornare a 180 °C per circa 20 minuti.

Modifiche per Diete Speciali

Esclusione di glutine: utilizzare pasta senza glutine notificata dal Ministero della Salute e/o pasta di mais o di riso autorizzata dal prontuario AIC; utilizzare farina senza glutine notificata dal Ministero della Salute

Esclusione di uova e derivati, Esclusione di latte e derivati ed Esclusione di uova, latte e derivati: sostituire con "Pasta all'olio e basilico" e "Tagliata di tacchino al rosmarino" o altra preparazione permessa

Esclusione di legumi: eliminare i piselli e sostituirli con le patate



le merende

frutta

Lavare e sbucciare la frutta fresca di stagione. A seconda delle capacità masticatorie e di deglutizione individuali servire tagliata a pezzetti, frullata o in purea.

pane e marmellata

Tagliare il pane comune a fette e spalmarvi sopra un cucchiaino di marmellata.

Modifiche per Diete Speciali

Esclusione di glutine: sostituire con frutta di stagione.

Diabete insulino-dipendente: utilizzare marmellata senza zucchero

yogurt

Modifiche per Diete Speciali

Esclusione di glutine: utilizzare yogurt autorizzato dal Prontuario AIC

Esclusione di latte e derivati ed Esclusione di uova, latte e derivati: sostituire con frutta di stagione

Esclusione di soia: verificare che non contenga soia e derivati

Esclusione di frutta a guscio (frutta secca): verificare che non contenga frutta a guscio e derivati

Esclusione di legumi: verificare che non contenga lupino e derivati

Diabete insulino-dipendente: utilizzare yogurt al naturale

Ingredienti	Grammature
Frutta mista	150
Kcal	63
Proteine	1,1
Lipidi	0,3
Glucidi	15,2

Ingredienti	Grammature
Pane comune	30
Marmellata	10
Kcal	105
Proteine	2,5
Lipidi	0,1
Glucidi	25

Ingredienti	Grammature
Yogurt	125
Kcal	83
Proteine	4,8
Lipidi	4,9
Glucidi	5,4



le merende

Ingredienti	Grammature
Pane comune	100
Latte intero	20

Kcal	119
Proteine	5
Lipidi	3,5
Glucidi	17,5

latte e pane

Preparare un bicchiere di latte da accompagnare con una fetta di pane comune.

Modifiche per Diete Speciali

Esclusione di glutine: utilizzare pane senza glutine notificato dal Ministero della Salute

Esclusione di latte e derivati ed Esclusione di uova, latte e derivati: sostituire con frutta di stagione.

Ingredienti	Grammature
Gelato fiordilatte	50

Kcal	109
Proteine	2,1
Lipidi	6,8
Glucidi	10,3

gelato fiordilatte

Modifiche per Diete Speciali

Esclusione di glutine: utilizzare gelato autorizzato dal Prontuario AIC

Esclusione di uova e derivati: verificare in etichetta che non contenga uova o derivati ed eventualmente sostituire con frutta

Esclusione di latte e derivati ed Esclusione di uova, latte e derivati: sostituire con frutta di stagione

Esclusione di frutta a guscio (frutta secca): verificare che non contenga frutta a guscio e derivati

Esclusione di legumi: verificare che non contenga lupino e derivati

Diabete insulino-dipendente: sostituire con frutta di stagione



le merende

torta allo yogurt e cioccolato

In una terrina lavorare uova e zucchero fino a ottenere un composto omogeneo; aggiungere lo yogurt e amalgamare bene. Unire la farina setacciata assieme al cacao e al lievito. Mescolare bene con una frusta e aggiungere l'olio, versare il composto in una placca ricoperta con carta da forno. Cuocere in forno preriscaldato a 180-200° C per 40 minuti circa. Lasciare raffreddare e porzionare a fettine.

Modifiche per Diete Speciali

Esclusione di glutine: sostituire la farina con fecola di patate e utilizzare lievito autorizzato dal Prontuario AIC

Esclusione di uova e derivati: eliminare le uova come ingrediente della ricetta o sostituire con "torta di mele all'arancia"

Esclusione di latte e derivati ed Esclusione di uova, latte e derivati: sostituire con "Torta di mele all'arancia"

Esclusione di frutta a guscio (frutta secca): verificare che non contenga frutta a guscio e derivati

Esclusione di legumi: verificare che non contenga lupino e derivati

Diabete insulino-dipendente: sostituire con frutta di stagione

Ingredienti per torta	Grammature
Yogurt naturale	250
Farina di frumento	150
Zucchero	75
Uova	120
Lievito	1 bustina
Olio extravergine di oliva	30
Cacao amaro	15

	per una porzione di 40 g
Kcal	96,5
Proteine	3
Lipidi	4
Glucidi	14



le merende

Ingredienti per torta	Grammature
Mela	300
Patata	200
Farina di frumento	250
Zucchero	100
Succo d'arancia	150
Lievito	1 bustina
Olio extravergine di oliva	20

	per una porzione di 40 g
Kcal	117
Proteine	2,3
Lipidi	1,5
Glucidi	25

torta di mele all'arancia

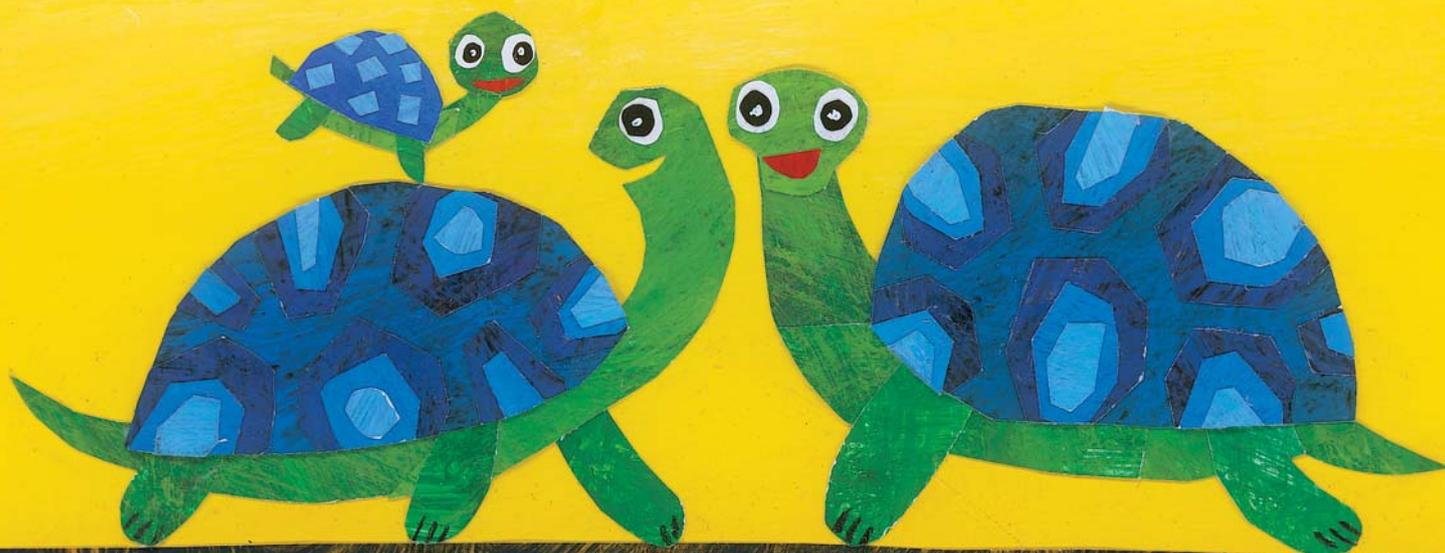
Lavare, pelare e lessare le patate e schiacciarle. In una terrina lavorare lo zucchero con il succo di arancia e l'olio extra vergine di oliva. Incorporare al composto la farina setacciata con il lievito, le patate schiacciate e le mele tagliate a dadini. Versare l'impasto in uno stampo per dolci foderato con carta da forno e infornare a 180° per i primi 10 minuti, continuare poi la cottura per altri 20 minuti a 150° C. Lasciare raffreddare e porzionare a fette.

Modifiche per Diete Speciali

Esclusione di glutine: sostituire la farina con fecola di patate e utilizzare lievito autorizzato dal Prontuario AIC

Diabete insulino-dipendente: sostituire con frutta di stagione

regole per una
corretta alimentazione
nel bambino



1. Non abituare il bambino a mangiare troppo.
2. Seguire una dieta variata.
3. Evitare di mangiare continuamente.
4. Alternare le fonti proteiche con un maggior consumo di pesce e di legumi: le carni bianche e rosse, quali fonti proteiche, sono efficacemente sostituibili anche da alimenti quali legumi, latticini, uova e pesce. Le carni in genere danno un buon apporto di ferro e vitamina B12.
5. Preferire i carboidrati complessi a quelli semplici e come condimenti l'olio extravergine di oliva ai grassi animali (burro, lardo, strutto).
6. Limitare il consumo di snack o di dolci ad alta densità e a bassa qualità nutrizionale: si tratta spesso di cibi ricchi di grassi, zuccheri e sodio.
7. Presentare il pasto come momento piacevole
8. Armonizzare l'alimentazione con i ritmi di vita del bambino.
9. Ripartire con equilibrio l'introito calorico durante la giornata.

Prima colazione	15 - 20% delle calorie totali
Spuntino	5% delle calorie totali
Pranzo	40% delle calorie totali
Merenda	5 - 10% delle calorie totali
Cena	30% delle calorie totali

la piramide alimentare dei più piccoli





bibliografia

Consensus dell'American Dietetic Association - 2003

Dietetica del bambino - G. André, ed. italiana a cura di N. Principi - Ed.Masson, Milano 1991

Dietologia. Il manuale della Mayo Clinic. Alimentazione normale e terapie dietetiche per neonati, bambini e adolescenti. VII edizione. J.K. Nelson *et al.* - 1999

Documento programmatico "Guadagnare salute" - Decreto del Presidente del Consiglio dei Ministri 4 maggio 2007 - Gazzetta Ufficiale n. 117 del 22 maggio 2007

È ora di pappa - Comune di Verona Assessorato alla Pubblica Istruzione - 1990

Alimentazione del bambino - V. Maglietta, Casa editrice Ambrosiana, Milano 1996

L'alimentazione nell'asilo nido. Per crescere in salute - Comune di Verona Assessorato alla Pubblica Istruzione - Azienda ULSS 20 di Verona - 2002

LARN Livelli di Assunzione Raccomandati di Energia e Nutrienti per la Popolazione Italiana - Società Italiana di Nutrizione Umana - Revisione 1996

Linee guida in materia di miglioramento della sicurezza della qualità nutrizionale nella ristorazione scolastica - Deliberazione della Giunta Regionale Veneta n. 3883 del 31/12/2001 - Bollettino Ufficiale della Regione Veneto 08/02/2002 - Aggiornamento 2008 con DDR n. 475 del 02/10/2008

Linee guida per la gestione di diete speciali nella ristorazione scolastica. AULSS 1 Milano.

Linee Guida per la Ristorazione Scolastica della Regione Lombardia, 1998 e revisione 2002.

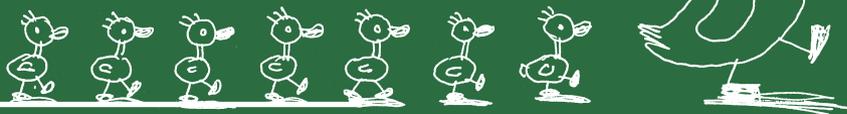
Linee guida per una sana alimentazione italiana - Istituto Nazionale di Ricerca per gli alimenti e la nutrizione - Revisione 2003

Nutrizione in età evolutiva - Società Italiana di Pediatria - Pacini Editore - marzo 1999

Prontuario degli alimenti 2008 - Associazione Italiana Celiachia - Supplemento n°1 Celiachia Notizie n° 65 novembre/2007

Ricettario per le strutture scolastiche della Regione Veneto. Cucinare bene per mangiare sano. Regione Veneto - 2007

Tabelle di composizione degli alimenti - Istituto Nazionale di Ricerca per gli alimenti e la nutrizione - Revisione 2000



per crescere in salute

A cura di:
Coordinamento Servizi Educativi - Comune di Verona
Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione - Azienda Ulss 20 Verona