



## COMUNE DI CUNEO

### SETTORE SOCIO EDUCATIVO E AFFARI DEMOGRAFICI

#### ALLEGATO B

CAPITOLATO SPECIALE DI APPALTO - Servizi comunali per la prima infanzia

#### MENU E TABELLE DIETETICHE

Negli asili nido l'alimentazione del primo anno di vita segue le indicazioni del pediatra di base fino al momento dello svezzamento e poi una specifica tabella dietetica.

Per i bambini più grandi il menù proposto è differenziato e stagionale. Diete particolari vengono preparate su presentazione del certificato medico.

Alimenti e grammature riportate nello schema dietetico concordato con l'ASL, sono da considerarsi vincolanti.

Senza dimenticare, che l'alimentazione è sempre qualcosa di individuale: va quindi adattata al singolo bambino a seconda del peso, del grado di crescita, dell'appetito, della stagione, della capacità digestiva, dello stato di salute del bambino.

#### MENU' INDICATIVO PER QUATTRO SETTIMANE

#### AUTUNNO-INVERNO

#### VALORI NUTRIZIONALI MEDI DEL PRANZO

	1-2 ANNI	2-3 ANNI
CALORIE	407	496
PROTEINE	GR. 18	GR. 20
LIPIDI	GR. 14	GR. 15
GLUCIDI	GR. 51	GR. 70

**PRIMA SETTIMANA**

<b>LUNEDI'</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- POLENTA PASTICCIATA</li><li>- VERDURE STUFATE</li><li>- PANE</li><li>- FRUTTA</li></ul>	<b>MARTEDI'</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- RISO ALLA PARMIGIANA</li><li>- SFORMATO DI CARNE E VERDURA</li><li>- PANE</li><li>- FRUTTA</li></ul>
<b>MERCOLEDI'</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- GNOCCHI DI SPINACI E RICOTTA</li><li>- PUREA DI PATATE</li><li>- PANE</li><li>- FRUTTA</li></ul>	<b>GIOVEDI'</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- PASTA AL FORNO CON BESCIAPELLA</li><li>- ROLATO O ARROSTO DI TACCHINO</li><li>- TORTA DI VERDURA</li><li>- PANE</li><li>- FRUTTA</li></ul>
<b>VENERDI'</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- CREMA DI PORRI</li><li>- FILETTI DI SOGLIOLA ALLE ERBE</li><li>- CROCCHETTE DI PATATE</li><li>- PANE</li><li>- FRUTTA</li></ul>	

**SECONDA SETTIMANA**

<b>LUNEDI'</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- RISOTTO CON ZUCCA O CARCIOFI</li><li>- FRITTATINE DI VERDURE AL FORNO</li><li>- PANE</li><li>- FRUTTA</li></ul>	<b>MARTEDI'</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- PASTA CON SUGO DI POMODORO</li><li>- BOLLITO DI CARNE</li><li>- SFORMATO DI VERDURE</li><li>- PANE</li><li>- FRUTTA</li></ul>
<b>MERCOLEDI'</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- TORTA DI SEMOLINO</li><li>- PUREA DI VERDURE</li><li>- PANE</li><li>- FRUTTA</li></ul>	<b>GIOVEDI'</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- GNOCCHETTI DI PATATE</li><li>- CARNE ALLA PIZZAIOLA</li><li>- PANE</li><li>- FRUTTA</li></ul>
<b>VENERDI'</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- CREMA DI FINOCCHI O CARCIOFI</li><li>- PESCE AL FORNO</li><li>- PUREA DI PATATE</li><li>- PANE</li><li>- FRUTTA</li></ul>	

**TERZA SETTIMANA**

<b>LUNEDI'</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- STRACCIATELLA</li><li>- PATATE AL LATTE</li><li>- PANE</li><li>- FRUTTA</li></ul>	<b>MARTEDI'</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- PASSATO DI VERDURA CON RISO O CROSTINI</li><li>- PETTI POLLI ALLE ERBE</li><li>- PANE</li><li>- FRUTTA</li></ul>
<b>MERCOLEDI'</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- RISOTTO CON FINOCCHI</li><li>- POLPETTINE DI CARNE</li><li>- BUDINO DI VERDURE</li><li>- PANE</li><li>- FRUTTA</li></ul>	<b>GIOVEDI'</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- GNOCCHI DI ZUCCA</li><li>- PUREA DI VERDURE</li><li>- PANE</li><li>- FRUTTA</li></ul>
<b>VENERDI'</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- PASTINA IN BRODO VEGETALE</li><li>- POLPETTINE DI PESCE</li><li>- VERDURE AL GRATIN CON BESCIAPELLA</li><li>- PANE</li><li>- FRUTTA</li></ul>	

**QUARTA SETTIMANA**

<b>LUNEDI'</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- PASTINA CON PROSCIUTTO</li><li>- VERDURE AL GRATIN CON BESCIAPELLA</li><li>- PANE</li><li>- FRUTTA</li></ul>	<b>MARTEDI'</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- CREMA DI SPINACI</li><li>- ARROSTO DI VITELLO ALLE VERDURE</li><li>- PUREA DI PATATE</li><li>- PANE</li><li>- FRUTTA</li></ul>
<b>MERCOLEDI'</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- PIZZA</li><li>- VERDURE STUFATE</li><li>- PANE</li><li>- FRUTTA</li></ul>	<b>GIOVEDI'</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- GNOCCHI ALLA ROMANA</li><li>- PETTI DI POLLO ALLE VERDURE</li><li>- GRATIN DI PATATE E CAROTE</li><li>- PANE</li><li>- FRUTTA</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>- RISOTTO DI PORRI</li><li>- SOGLIOLA AL VAPORE</li><li>- SFORMATO DI VERDURA</li><li>- PANE</li><li>- FRUTTA</li></ul>	

**MENU' INDICATIVO PER QUATTRO SETTIMANE****PRIMAVERA - ESTATE****VALORI NUTRIZIONALI MEDI DEL PRANZO**

	<b>1-2 ANNI</b>	<b>2-3 ANNI</b>
CALORIE	407	496
PROTEINE	GR. 18	GR. 20
LIPIDI	GR. 14	GR. 15
GLUCIDI	GR. 51	GR. 70

**PRIMA SETTIMANA**

<b>LUNEDI'</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- RISO MANTECATO</li><li>- FRITTATA DI VERDURE AL FORNO</li><li>- PANE</li><li>- FRUTTA</li></ul>	<b>MARTEDI'</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- PASTA CON PESTO</li><li>- INSALATA DI POLLO, PATATE E FORMAGGIO</li><li>- PANE</li><li>- FRUTTA</li></ul>
<b>MERCOLEDI'</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- GNOCCHETTI DI PATATE</li><li>- INSALATA DI POMODORO E MOZZARELLA</li><li>- PANE</li><li>- FRUTTA</li></ul>	<b>GIOVEDI'</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- RISOTTO CON CAROTE</li><li>- SCALOPPINE AL LATTE</li><li>- VERDURE STUFATE</li><li>- PANE</li><li>- FRUTTA</li></ul>
<b>VENERDI'</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- CREMA DI SPINACI O POMODORO</li><li>- FILETTI DI SOGLIOLA ALLE ERBE</li><li>- CROCCHETTE DI PATATE</li><li>- PANE</li><li>- FRUTTA</li></ul>	

**SECONDA SETTIMANA**

<b>LUNEDI'</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- PIZZA</li><li>- PACIUGO DI VERDURE</li><li>- PANE</li><li>- FRUTTA</li></ul>	<b>MARTEDI'</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- PASTA CON SUGO DI POMODORO</li><li>- POLPETTINE DI CARNE</li><li>- SFORMATO DI VERDURE</li><li>- PANE</li><li>- FRUTTA</li></ul>
<b>MERCOLEDI'</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- GNOCCHI DI SPINACI E RICOTTA</li><li>- PUREA DI PATATE</li><li>- PANE</li><li>- FRUTTA</li></ul>	<b>GIOVEDI'</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- RISOTTO CON ZUCCHINI</li><li>- PETTI DI POLLO CON VERDURE</li><li>- PANE</li><li>- FRUTTA</li></ul>
<b>VENERDI'</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- MINESTRA CON RISO E CAROTE</li><li>- SOGLIOLA AL VAPORE</li><li>- PANE</li><li>- FRUTTA</li></ul>	

**TERZA SETTIMANA**

<b>LUNEDI'</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- RISO E PREZZEMOLO IN BRODO</li><li>- SOUFFLE' DI FORMAGGIO</li><li>- PUREA DI VERDURE</li><li>- PANE</li><li>- FRUTTA</li></ul>	<b>MARTEDI'</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- PANCOTTO AL POMODORO</li><li>- ARROSTO DI VITELLO ALLE VERDURE</li><li>- PANE</li><li>- FRUTTA</li></ul>
<b>MERCOLEDI'</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- PASTA CON RICOTTA</li><li>- POMODORO RIPIENO AL FORNO</li><li>- PANE</li><li>- FRUTTA</li></ul>	<b>GIOVEDI'</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- RISOTTO CON POMODORI</li><li>- PETTI DI POLLO ALLE ERBE</li><li>- ZUCCHINI AL PREZZEMOLO</li><li>- PANE</li><li>- FRUTTA</li></ul>
<b>VENERDI'</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- CREMA DI CAROTE</li><li>- PESCE AL FORNO</li><li>- PUREA DI PATATE</li><li>- PANE</li><li>- FRUTTA</li></ul>	

## QUARTA SETTIMANA

<b>LUNEDI'</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>- RISOTTO ALLA PARMIGIANA</li> <li>- GRATIN DI SPINACI E RICOTTA</li> <li>- PANE</li> <li>- FRUTTA</li> </ul>	<b>MARTEDI'</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>- PASTA CON SALSA DI POMODORO CRUDO</li> <li>- ROLATA O ARROSTO DI TACCHINO</li> <li>- ZUCCHINI AL POMODORO</li> <li>- PANE E FRUTTA</li> </ul>
<b>MERCOLEDI'</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>- INSALATA DI RISO</li> <li>- TORTA DI VERDURA</li> <li>- PANE</li> <li>- FRUTTA</li> </ul>	<b>GIOVEDI'</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>- SEMOLINO IN BRODO</li> <li>- POLPETTONE DI PESCE</li> <li>- PUREA DI PATATE</li> <li>- PANE</li> <li>- FRUTTA</li> </ul>
<b>VENERDI'</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>- PASSATO DI VERDURA CON RISO O CROSTINI</li> <li>- CARNE ALLA PIZZAIOLA</li> <li>- PANE E FRUTTA</li> </ul>	

### MERENDE

#### - VALORI NUTRIZIONALI MEDI – MERENDA –

CALORIE	167
PROTEINE	GR.5
LIPIDI	GR. 3,5
GLUCIDI	GR. 29

LUNEDI'	LATTE O YOGURT ZUCCHERATO + BISCOTTI
MARTEDI'	LATTE O YOGURT + PANE + MIELE
MERCOLEDI'	DOLCE (TORTA O BUDINO)
GIOVEDI'	LATTE O YOGURT + PANE + MARMELLATA
VENERDI'	LATTE O YOGURT + FRUTTA + ZUCCHERO

**ALIMENTI NELLE 24 ORE****VALORI NUTRIZIONALE DELLA DIETA**

	<b>1-2 ANNI</b>	<b>2-3 ANNI</b>
CALORIE	1200	1400
PROTEINE	GR. 43 (14%)	GR. 49 (14%)
LIPIDI	GR. 43 (32%)	GR. 47 (30%)
GLUCIDI	GR. 162 (54%)	GR. 197 (56%)
CALCIO	MG. 660	MG. 730

**Schema dietetico per bambini in età compresa fra 1 e 3 anni****PRIMA COLAZIONE (20-21% CALORIE TOTALI)**

<b>ALIMENTI</b>	<b>VARIANTI</b>	<b>1-2 ANNI</b>	<b>2-3 ANNI</b>
LATTE INTERO	YOGURT INTERO O NATURALE	GR. 200	GR.200
PANE	FARINE PER L'INFANZIA; CEREALI; BISCOTTI	GR.20	GR.30
ZUCCHERO	MIELE	GR. 10	GR.10
ORE 10:	MELE; PERE; ARANCIA; BANANA (INTERE O FRULLATE O SPREMUTE)	GR. 50	GR.50

**PRANZO (34-35% CALORIE TOTALI)**

<b>ALIMENTI</b>	<b>VARIANTI</b>	<b>1-2 ANNI</b>	<b>2-3 ANNI</b>
PASTA	RISO, SEMOLINO, FARINA DI MAIS O FRUMENTO, CEREALI	GR. 30	GR. 40
CARNE	VITELLONE, MANZO, POLLO, TACCHINO, CAVALLO, FEGATO O PESCE (MERLUZZO, NASELLO, SOGLIOLA, TROTA)	GR. 50 GR. 70 (PESCE)	GR. 50 GR. 70 (PESCE)
VERDURA		GR. 75	GR. 100
PANE	FETTE BISCOTTATE, GRISSINI	GR. 20	GR. 30
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	BURRO	GR.10	GR.10
PARMIGIANO		GR. 5	GR. 5
FRUTTA DI STAGIONE		GR.75	GR. 100

**MERENDA (12-14% CALORIE TOTALI)**

<b>ALIMENTI</b>	<b>VARIANTI</b>	<b>1-2 ANNI</b>	<b>2-3 ANNI</b>
LATTE INTERO	YOGURT INTERO	GR. 100	GR. 100
PANE	BISCOTTI; CEREALI	GR. 20	GR. 20
ZUCCHERO	MIELE	GR. 10	GR. 10

**CENA (31-33% CALORIE TOTALI)**

<b>ALIMENTI</b>	<b>VARIANTI</b>	<b>1-2 ANNI</b>	<b>2-3 ANNI</b>
PASTA	RISO, CEREALI, SEMOLINO; FARINA DI MAIS, FRUMENTO	GR. 20	GR. 20
FORMAGGIO	SI PUO' SOSTITUIRE 2/3 VOLTE LA SETTIMANA CON PROSCIUTTO COTTO MAGRO (GR. 20/30) O 1 UOVO	GR. 20	GR. 30
VERDURA		GR. 75	GR. 100
PANE	FETTE BISCOTTATE, GRISSINI	GR. 20	GR. 30