



**Comune di Cuneo**  
**Settore Personale, socio-educativo e appalti**  
**Ufficio socio-educativo**

**Servizi comunali per la prima infanzia**

**TABELLE DIETETICHE**

**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. 50
		gr. 70 (pesce)	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 può 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

19 GEN. 2018

# MENU INVERNALE

## ASILI NIDI DI CUNEO



	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
SPUNTINO	Fruita fresca di stagione	Fruita fresca di stagione	Fruita fresca di stagione	Fruita fresca di stagione	Fruita fresca di stagione
SETTIMANA 1	Polenta Polpette di vitello al pomodoro Verdure stufate Pane	Risotto alla parmigiana Stornato di pesce* Piselli* e carote al forno Pane	Pasta gratinata Arrosto di tacchino Carote in umido Pane	Crema di zucca Frittata di verdure al forno Patate lesse Pane	Pasta al pomodoro Tortino ricotta e spinaci Finocchi stufati Pane
MERENDA	Latte con biscotti secchi	Pane e olio	Torta semplice Thè deidrinato	Pizette di pane	Yogurt
SPUNTINO	Fruita fresca di stagione	Fruita fresca di stagione	Fruita fresca di stagione	Fruita fresca di stagione	Fruita fresca di stagione
SETTIMANA 2	Pasta al pomodoro Prosciutto cotto Carote in umido Pane	Risotto alle verdure Bollito di carne Insalata di patate e fagiolini* Pane	Gnocchi di semola Polpette di pesce* Verdure stufate Pane	Passato di verdure Petto di pollo alle erbe aromatiche Patate al forno Pane	Pasta al pomodoro Stracchino Piselli* e carote al forno Pane
MERENDA	Thè deidrinato con biscotti secchi	Pizette di pane	Yogurt	Pane e olio	Fruilato di frutta fresca
SPUNTINO	Fruita fresca di stagione	Fruita fresca di stagione	Fruita fresca di stagione	Fruita fresca di stagione	Fruita fresca di stagione
SETTIMANA 3	Polenta Polpette di vitello al pomodoro Verdure stufate Pane	Risotto con zucca Pesce al forno* Carote in umido Pane	Crema di verdure con crostini Spezzatino di tacchino Misto di verdure al forno Pane	Pastina con brodo di verdura Toma Piemontese Patate lesse Pane	Pasta al forno con besciamella Frittata di verdure al forno Finocchi stufati Pane
MERENDA	Latte con biscotti secchi	Pizette di pane	Torta semplice Thè deidrinato	Pane e olio	Yogurt
SPUNTINO	Fruita fresca di stagione	Fruita fresca di stagione	Fruita fresca di stagione	Fruita fresca di stagione	Fruita fresca di stagione
SETTIMANA 4	Pasta al pomodoro Petto di pollo alle erbe aromatiche Carote in umido Pane	Gnocchi di semola Polpette di pesce* Piselli* e carote al forno Pane	Pizza con formaggio / Verdure stufate/Passato di verdure Pane	Passato di verdure Prosciutto cotto Purè di patate Pane	Risotto alla parmigiana Bollito di carne Insalata cotta mista Pane
MERENDA	Thè con biscotti secchi	Pane e olio	Yogurt	Focaccia	Pane e marmellata

Alcuni piatti contrassegnati da \* sono congelati/surgelati all'origine

Le pizette di pane servite per merenda sono a base di pane, olio e pomodoro fresco/passato di pomodoro

Il te esclusivamente deidrinato viene preparato con filtro e non zuccherato. Per torta semplice si intende margherita, allo yogurt, alle mele.

Il pesce che viene utilizzato può essere Platessa oppure Merluzzo

### NOTE

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. Saranno quindi possibili alcune variazioni del menù previsto per alcuni bambini, mantenendo comunque inalterati i valori nutrizionali e l'apporto calorico

# MENU ESTIVO

## ASILI NIDI DI CUNEO

10 GEN. 2018



	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
<b>SPUNTINO</b>	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione
<b>SETTIMANA 1</b>	Risotto primavera con verdure Stornato di carne di vitello con Verdure stufate Pane	Pasta al pomodoro Insalata di pollo Fagiolini al forno* Pane	Passato di verdura Torta Piemontese Patate in umido Pane	Pasta al pesto Prosciutto cotto Insalata mista Pane	Riso e piselli Filetti di platessa* con erbe aromatiche Zucchine al forno Pane
<b>MERENDA</b>	Latte con biscotti secchi	Pane e olio	Torta semplice Thè deteinato	Pane e pomodoro	Frullato di frutta fresca
<b>SPUNTINO</b>	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione
<b>SETTIMANA 2</b>	Riso al pomodoro o verdura di stagione Polpette di pollo Carote in umido Pane	Pizza con formaggio / Insalata cotta mista/Passato di verdure Pane	Pasta al pesto Stornato di vitello Fagiolini in insalata* Pane	Risotto alla parmigiana Frittata di verdure al forno Verdure miste / Passato di verdure Pane	Pasta al pomodoro Polpette di pesce al forno con Verdure stufate Pane
<b>MERENDA</b>	Pane e marmellata	Pane e olio	Yogurt	Focaccia	Budino
<b>SPUNTINO</b>	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione
<b>SETTIMANA 3</b>	Risotto con zucchine Stornato di carne di vitello con verdure Pane	Pasta al pomodoro Sogliola al forno* Insalata mista Pane	Crema di verdure Insalata di pollo con Patate e fagiolini* Pane	Pasta al pesto Stracchino Carote in umido Pane	Risotto primavera con verdure Prosciutto cotto Piselli* e carote al forno Pane
<b>MERENDA</b>	Pane e pomodoro	Frullato di frutta fresca	Pizette di pane	Torta semplice Thè deteinato	Latte con biscotti secchi
<b>SPUNTINO</b>	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione
<b>SETTIMANA 4</b>	Pasta al pomodoro Polpette di ricotta Zucchine al prezzemolo Pane	Risotto primavera con verdure Sogliola al forno con pomodorini Carote in umido Pane	Pasta al pesto Frittata di verdure al forno Verdure miste/passato di verdure Pane	Passato di verdura Arrostito di tacchino Purè di patate Pane	Risotto olio e Parmigiano Polpette di vitello Pomodorini in insalata Pane
<b>MERENDA</b>	Pane e marmellata	Yogurt	Focaccia	Frullato di frutta fresca	Pane e olio

Alcuni piatti contrassegnati da \* sono congelati/surgelati all'origine

Le pizette di pane servite per merenda sono a base di pane, olio e pomodoro fresco/passato di pomodoro

Il tè esclusivamente deteinato viene preparato con filtro e non zuccherato. Per torta semplice si intende margherita, allo yogurt, alle mele.

Il pesce che viene utilizzato può essere Platessa oppure Merluccio

### NOTE

*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. Saranno quindi possibili alcune variazioni del menù previsto per alcuni bambini, mantenendo comunque inalterati i valori nutrizionali e l'apporto calorico*