

## CRITERI PER LA FORMULAZIONE DEI MENU' PER NIDI/MICRONIDI

### REQUISITI DEI MENÙ:

- **correttamente intestati** (comune / denominazione dell'asilo nido o micronido e relativa sede, fascia d'età (lattanti 3- 6 mesi e 9-12 mesi, divezzi 1-3 anni)
- accompagnati da un **ricettario** in cui **deve essere evidenziata la presenza di allergeni, come previsto dall'allegato II del Reg. (UE) 1169/2011**
- redatti in forma schematica **su almeno 4 SETTIMANE e su base STAGIONALE** per garantire la maggior varietà possibile:
  - menù invernale (ottobre – aprile)
  - menù estivo (maggio – settembre)

Il passaggio da un menù all'altro può essere anticipato o posticipato a seconda dell'andamento del clima

- evitare l'utilizzo di denominazioni di fantasia (es. pasta arcobaleno). In caso di utilizzo di denominazioni di fantasia vanno specificati tutti gli ingredienti con una nota o nel ricettario
- gli eventuali prodotti surgelati utilizzati devono essere evidenziati
- oltre al pranzo devono essere allegate le proposte per gli **spuntini di metà mattina e del pomeriggio**
- i menù vidimati sono documenti ufficiali, devono essere disponibili in refettorio e in cucina per facilitare i controlli e per garantire una maggiore informazione agli utenti. A tal proposito, va inviata copia alle famiglie

I menù non devono riportare modifiche apportate a mano per evitare possibili variazioni non concordate con il SIAN

*Per la stesura dei menù stagionali possono essere utilizzati come base i seguenti documenti: "Menù estivo base Nidi e Micronidi" e "Menù invernale base Nidi e Micronidi" disponibili sul sito.*

*Prima di presentare il menù al SIAN per la vidimazione, si suggerisce di effettuare un'autovalutazione dei requisiti attraverso la "Griglia di autovalutazione menù" disponibile sul sito.*

## **STRUTTURA DEL PASTO PER LA FASCIA D'ETA' 12-36 MESI (svezzamento concluso):**

- primo piatto (asciutto o in brodo)
- secondo piatto (PESCE, LEGUMI, CARNE, UOVA, FORMAGGIO)
- contorno di verdura fresca di stagione
- pane
- frutta fresca di stagione

piatto unico

- è possibile invertire l'ordine delle portate, iniziando con il servire il secondo piatto + contorno e successivamente il primo piatto, al fine di aumentare il consumo di verdura
- le preparazioni devono essere semplici, varie, appetibili e stagionali
- gli abbinamenti dei piatti devono essere adeguati a incentivarne almeno l'assaggio

## **ASPETTI NUTRIZIONALI:**

- i menù devono:
  - **garantire il pieno rispetto delle raccomandazioni** stabilite dai **L.A.R.N.** (Livelli di Assunzione Giornalieri Raccomandati di Energia e Nutrienti per la Popolazione Italiana), dalle **Linee Guida per una Sana Alimentazione Italiana CREA (2018)**, dalle **Proposte Operative per la Ristorazione Scolastica della Regione Piemonte (2024)**
  - **contribuire a favorire il consumo di alimenti protettivi, come frutta, verdura, legumi, cereali integrali e pesce, seguendo il modello della dieta mediterranea**
- per ciascuna ricetta devono essere specificate le **grammature di tutti gli ingredienti** che la compongono (indicate a crudo e al netto degli scarti) per ogni fascia d'età, i **metodi di cottura** adottati e i **condimenti utilizzati**
- deve essere specificata la tipologia e la qualità merceologica di tutte le derrate alimentari previste. **Si raccomanda di privilegiare la scelta di prodotti a filiera corta (km 0), IGP, DOP, STG e quelli provenienti da produzioni biologiche o da lotta integrata**
- **va evitato il consumo di alimenti ultra-processati ricchi di zuccheri a rapido assorbimento, di grassi saturi e di sale**

## FREQUENZE RACCOMANDATE

Piatti	Frequenza su 5 giorni	Criteri aggiuntivi
<b>Primi piatti:</b>	<b>Tutti i giorni</b>  <b>Alternare primi asciutti e primi in brodo</b>	<b>Almeno 3 tipologie di cereali a settimana</b> (pasta, riso, orzo, farro, mais, quinoa, amaranto, miglio, ecc.)  <b>Cereali integrali a partire dai 24 mesi</b> <b>Almeno 1 volta alla settimana</b>
<b>Secondi piatti:</b>		
Carne	<b>1 volta a settimana</b>	<b>Preferibilmente carne bianca</b> (pollo, tacchino, coniglio)  <b>Carne rossa massimo 2 volte/mese</b> (bovino adulto, maiale)
Pesce	<b>1 volta a settimana</b>	
Uova	<b>1 volta a settimana</b>	
Legumi	<b>1 volta a settimana</b>	
Formaggio	<b>1 volta a settimana</b>	
<b>Contorni:</b>	<b>Tutti i giorni</b>	
Verdura di stagione	<b>4-5 volte alla settimana</b>	<b>Alternata cruda o cotta</b> <b>Almeno 4 tipologie a settimana</b>
Patate	<b>0-1 volta alla settimana</b>	<b>Abbinare a primo in brodo di verdura o in sostituzione del primo piatto asciutto</b>
<b>Pane:</b>	<b>Tutti i giorni</b>	<b>Pane integrale a partire dai 24 mesi almeno 1 volta alla settimana</b>
<b>Frutta fresca di stagione</b>	<b>Tutti i giorni</b>	<b>Almeno 3-4 tipologie a settimana</b>

## PRIMI PIATTI

Alternare le diverse tipologie di cereali e derivati (pasta di semola, riso, orzo, farro, mais, grano saraceno, cous cous, ecc.) e prevedere cereali integrali a partire dai 24 mesi

Per il condimento prediligere sughi semplici (pomodoro, sughi con verdure, ecc.)

I primi piatti conditi con sughi a base di verdura sono un ottimo modo per veicolare ortaggi spesso poco graditi dai bambini (es. broccoli, ecc.)

Minestrone, passati di verdura, ecc. vanno preparati con verdure preferibilmente fresche (seguendo la stagionalità), senza aggiunta di dadi o estratti per brodo

I primi in brodo vanno integrati con cereali: pasta, riso, orzo, farro, (crostini preferibilmente preparati in sede, ecc.)

I primi in brodo (minestrone, passati di verdura, ecc.) vanno preparati con verdure (preferibilmente fresche seguendo la stagionalità), senza aggiunta di dadi o estratti per brodo.

Al fine di favorire l'educazione al gusto e per aumentare la varietà, e minestre/passati possono essere preparati con una sola tipologia di verdura abbinata a patate (crema o passato di carote / di zucca / di zucchine, ecc.)

## SECONDI PIATTI

Carne e pesce vanno associati a primi piatti asciutti semplici (pasta al pomodoro o con sugo di verdura, risotto alla parmigiana, allo zafferano o alle verdure, ecc.) o a primi piatti in brodo

I legumi dovrebbero essere accompagnati da verdura e frutta ricche in vitamina C (al fine di ottimizzare l'assorbimento del ferro contenuto nei legumi stessi)

**Per favorire il consumo di legumi** si consiglia di inserirli con le seguenti modalità:

- pasta, riso, orzo o altri cereali + legumi (porzione completa) come *piatto unico*
- pasta, riso, orzo o altri cereali + legumi (½ porzione) come *primo piatto* abbinato a una *porzione ridotta di secondo piatto* (carne, pesce, ecc.)
- pasta, riso, orzo o altri cereali + legumi (½ porzione) come primo piatto abbinato ad *un secondo piatto a più basso contenuto proteico* (uova o formaggi)
- come *secondo piatto*. In questo caso, al fine di ridurre il volume, è possibile proporli sotto forma di polpette, crocchette, flan, humus, farinata, ecc.

## PIATTI UNICI

I piatti unici (lasagne, insalata di riso, pasta al ragù di carne o di pesce, pasta o riso ai formaggi, ecc.) necessitano solo di un contorno di verdura se viene utilizzata l'intera porzione di secondo piatto per la loro preparazione (es. porzione intera di carne nelle lasagne), oppure possono essere abbinati a legumi e verdura per completare l'apporto proteico.

Nel caso della pizza possono essere proposte le seguenti opzioni:

- Pizza pomodoro e mozzarella come **piatto unico (la quantità di mozzarella utilizzata deve corrispondere alla porzione di secondo piatto)** + contorno di verdura cruda o cotta oppure minestra/passato di verdura senza cereali

- Pizza pomodoro e mozzarella (**la quantità di mozzarella utilizzata corrisponde a ½ porzione di secondo piatto**) abbinata a:
  - 1 porzione di legumi + contorno di verdura cruda o cotta oppure minestra/passato di legumi senza cereali
  - ½ porzione di secondo piatto (es. formaggio) + contorno di verdura cruda o cotta
- Pizza al pomodoro / Focaccia + secondo piatto + contorno di verdura cruda o cotta

## CONTORNI

La verdura deve essere il più possibile varia e di stagione

L'utilizzo di verdura surgelata deve essere occasionale. Possono essere utilizzate surgelate solo le tipologie di verdura che richiedono tempi di mondatura lunghi (spinaci, erbe, coste e fagiolini)

La tipologia di verdura va specificata nel menù (almeno 4 tipologie diverse)

Va alternata verdura cruda e verdura cotta. Per la verdura cotta va specificato il tipo di cottura

Può essere servita come prima portata per incentivarne il consumo, soprattutto in presenza di piatto unico

Le patate vanno proposte non più di 1 volta/settimana abbinate a un primo piatto in brodo a base di verdura (minestra/passato di verdura) o in sostituzione del primo piatto asciutto

## FRUTTA

Scegliere frutta fresca di stagione, variando il più possibile la tipologia (ogni tipologia non dovrebbe essere ripetuta più volte nella stessa settimana)

Si può utilizzare la dicitura generica “frutta fresca di stagione” senza specificare la tipologia di frutta nel menù; tuttavia si raccomanda di creare un calendario di rotazione della frutta in modo da garantire la maggior varietà possibile

Senza aggiunta di zucchero

Non va sostituita con nettari /succhi di frutta/ bevande a base di frutta

Si consiglia di anticipare la frutta nello spuntino di metà mattina

## CONDIMENTI E MODALITÀ DI COTTURA

Per i condimenti a crudo e per le preparazioni Utilizzare esclusivamente olio extravergine di oliva

Il burro è ammesso saltuariamente ed esclusivamente a crudo (vedi ricettario)

Evitare l'utilizzo di margarine (che potrebbero contenere grassi vegetali idrogenati o trans) e altri condimenti come pancetta, strutto, lardo, ecc.

Limitare l'uso di sale (possibilmente non aggiungerlo prima dei 24 mesi) e utilizzare solo sale iodato preferibilmente “con iodio protetto”

Per insaporire utilizzare erbe aromatiche, aglio, cipolla, salsa di pomodoro, ecc.

Preferire modalità di cottura semplici (al forno, al vapore, ecc.) che consentono di limitare l'uso di condimenti e la perdita di principi nutritivi (vitamine e minerali soprattutto)

## ULTERIORI SPECIFICHE:

Lo schema dietetico standard va adattato al singolo bambino in base alla capacità di masticazione e deglutizione e tenendo in considerazione la tipologia di alimenti già inseriti in famiglia

Nelle prime fasi dello svezzamento è possibile iniziare con un piatto unico cremoso per poi arrivare gradualmente a proporre singole portate (es. crema/passato di verdura con pasta + crema di pollo) intorno al 9<sup>a</sup> mese

Dai 12 mesi la fase di svezzamento dovrebbe essere conclusa e dovrebbero essere stati inseriti tutti gli alimenti. Man mano che la dentizione si conclude e lo sviluppo motorio si perfeziona potranno essere inserite tutte le consistenze, inclusa quella solida



Ritardare il processo che porta all'introduzione di alimenti solidi oltre i 9 mesi potrebbe ritardare lo sviluppo di una corretta dentizione, deglutizione, formazione del palato e lo sviluppo neurologico

### **TAGLI SICURI E CONSISTENZA DEI PASTI**



**La consistenza e il taglio degli alimenti dovranno essere adeguati alle capacità di masticare e deglutire dei bambini (Consultare le "Linee di indirizzo per la prevenzione del soffocamento da cibo" disponibili sul sito)**

## 6-9 MESI

**FORMAGGIO:** ricotta, mozzarella, caprino di latte vaccino, formaggio fresco di capra, primosale, robiola, crescenza. Parmigiano reggiano e grana padano grattugiati come alternativa proteica (2<sup>a</sup> piatto) occasionale e non come condimento, per l'elevato contenuto di sale

**PESCE:** platessa, sogliola, nasello, merluzzo, orata, trota ecc.

Non somministrare pesci di grosse dimensioni come pesce spada, tonno, palombo, ecc. (per il maggior rischio di contaminazione da metalli pesanti: mercurio, ecc.), molluschi e crostacei (seppie, calamari, gamberi, ecc.) poiché possono accumulare inquinanti e/o causare tossinfezioni alimentari

**CARNE E PESCE AL VAPORE/LESSATI** frullati (in forma di crema)

**CEREALI:** semolino, creme di riso, crema di mais e tapioca, crema multicereali, crema di miglio, crema di avena, crema di farro, crema d'orzo, ecc.

**LEGUMI** (decorticati o setacciati con il passaverdura fino a 12 mesi) frullati in forma di crema

**UOVO intero** ben cotto

**VERDURA e FRUTTA** fresca di stagione

Variare il più possibile la **TIPOLOGIA** di verdure, frutta, cereali, carne, pesce, formaggi, legumi, ecc. al fine di garantire la copertura del fabbisogno di tutti i principi nutritivi

**CONDIMENTO:** olio extravergine di oliva a crudo per la cottura e per il condimento

- **Non aggiungere SALE, dadi e insapori tori, spezie, erbe aromatiche, aglio, cipolla e porro alle preparazioni**
- **Vietati i FUNGHI**
- **Escludere LATTE vaccino come bevanda**
- **Escludere ZUCCHERO, miele, tè (anche decaffeinato), camomilla e tisane**

## 9 - 12 MESI

**FORMAGGIO:** ricotta, mozzarella, caprino di latte vaccino, formaggio fresco di capra, primosale, robiola, crescenza tal quali o come ingredienti di preparazioni (polpette/polpettone di verdura e formaggio, ecc.). Parmigiano reggiano e grana padano come alternativa proteica (2<sup>a</sup> piatto) occasionale e non come condimento, per l'elevato contenuto di sale

**PESCE:** platessa, sogliola, nasello, merluzzo, orata, trota ecc. (al vapore/al forno/in umido - schiacciato, a pezzetti, polpettine)

Non somministrare pesci di grosse dimensioni come pesce spada, tonno, palombo, ecc. (per il maggior rischio di contaminazione da metalli pesanti: mercurio, ecc.), molluschi e crostacei (seppie, calamari, gamberi, ecc.) poiché possono accumulare inquinanti e/o causare tossinfezioni alimentari

**PANE** comune senza/a ridotto contenuto di sale

**PASTA** formato piccolo e ben cotta e **CEREALI** in chicchi (riso, farro e orzo perlato, ecc.), cous cous, ecc. olio e parmigiano /al pomodoro / ragù di verdure / aggiunti ai primi in brodo

**UOVO intero** ben cotto (strapazzato, frittata, flan, ecc.)

**CARNE** ben cotta e morbida, a pezzettini, a strisce, bocconcini, polpettine, polpettone

**LEGUMI** decorticati o setacciati con il passaverdura fino a 12 mesi (passati in umido, polpettine di legumi, crema di legumi)

**VERDURA e FRUTTA** fresca di stagione

Variare il più possibile la **TIPOLOGIA** di verdure, frutta, cereali, carne, pesce, formaggi, legumi, ecc. al fine di garantire la copertura del fabbisogno di tutti i principi nutritivi

**CONDIMENTO:** olio extravergine di oliva a crudo per la cottura e per il condimento

- **Non aggiungere SALE, dadi e insapori tori, spezie, erbe aromatiche (sono consentiti cipolla, aglio, porro)**
- **Vietati i FUNGHI**
- **Escludere LATTE vaccino come bevanda**
- **Escludere ZUCCHERO, miele, tè (anche deteinato), camomilla e tisane**



## 12 - 36 MESI

**FORMAGGIO:** ricotta, crescenza, caprino di latte vaccino, formaggio fresco di capra, robiola, mozzarella, primosale, caciotte e tome (da latte pastorizzato), parmigiano reggiano, grana padano, ecc. Tal quale o come ingrediente di preparazioni (polpette/polpettone di verdura e formaggio, pizza pomodoro e mozzarella, ecc.)

**PESCE:** platessa, sogliola, nasello, merluzzo, orata, trota ecc. cucinato al vapore, al forno, agli aromi, in umido, gratinato, polpette, ecc. Non somministrare pesci di grosse dimensioni come pesce spada, tonno, palombo, ecc. (per il maggior rischio di contaminazione da metalli pesanti: mercurio, ecc.), molluschi e crostacei (seppie, calamari, gamberi, ecc.) poiché possono accumulare inquinanti e/o causare tossinfezioni alimentari

**PANE** comune/integrale (dopo i 24 mesi) senza/a ridotto contenuto di sale

**PASTA e CEREALI** , ecc. olio e parmigiano /al pomodoro / ragù di verdure / in brodo

**UOVO intero** ben cotto strapazzato, frittata o flan semplice/con verdure a pezzetti

**CARNE** cucinata al vapore, bollita, al forno, in umido, alla pizzaiola, al limone, polpette, polpettone, verdura ripiena, ecc.

**LEGUMI** all'olio, in umido, polpettine di legumi, crema di legumi, ecc.

**VERDURA e FRUTTA** fresca di stagione

Variare il più possibile la **TIPOLOGIA** di verdure, frutta, cereali, carne, pesce, formaggi, legumi, ecc. al fine di garantire la copertura del fabbisogno di tutti i principi nutritivi

**CONDIMENTO:** olio extravergine di oliva a crudo per la cottura e per il condimento

- **Poco SALE, iodato possibilmente con “iodio protetto” e preferibilmente a partire dai 24 mesi. Per insaporire le preparazioni utilizzare cipolla, aglio, porro, erbe aromatiche, spezie (es. zafferano), pomodoro, ecc.**
- **Vietati i FUNGHI**
- **ZUCCHERO e MIELE possibilmente dopo i 24 mesi (quantità limitate)**