



COMUNE DI RAVENNA  
ISTITUZIONE ISTRUZIONE E INFANZIA  
Servizio Diritto allo Studio

**MENU' UNIFICATO PER NIDO D'INFANZIA (13 - 36 MESI)  
E SCUOLA DELL'INFANZIA (3 - 5 ANNI)**  
A cura delle dietiste Paola Govoni e Daniela Valeriani  
Ravenna giugno 2011



- Tabella di riferimento: "Tabelle dietetiche per bambini da 3 a 5 anni frequentanti le comunità educative e le strutture di accoglienza dei 18 Comuni dell'Azienda Sanitaria Locale di Ravenna" (A.USL di Ravenna - Comune di Ravenna - Comune di Faenza dicembre 2004) rivisitata per adeguamento alle "Linee Strategiche per la ristorazione scolastica in Emilia Romagna" (Servizio Sanitario Regionale E.R. 2009) e alle "Linee di indirizzo nazionale per la ristorazione scolastica" (Ministero della Salute- Conferenza Unificata aprile 2010)
- Per quanto riguarda le grammature si dovrà fare riferimento alle rispettive tabelle dietetiche 0-3 anni e 3-5 anni già in uso nei servizi

## **I MENU'**

- sono l'espressione di tabelle dietetiche elaborate secondo le indicazioni delle "Linee Guida per una Sana Alimentazione italiana" e dei LARN (Livelli di Assunzione Raccomandati in Nutrienti) per la popolazione italiana e forniscono circa il 50% del fabbisogno calorico previsto per le fasce di età 18 mesi - 3 anni e 3 - 5 anni
- sono stati rielaborati per adeguamento alle "Linee Strategiche per la ristorazione scolastica in Emilia Romagna" (Servizio Sanitario Regionale E.R. 2009) e alle "Linee di indirizzo nazionale per la ristorazione scolastica" (Ministero della Salute- Conferenza Unificata aprile 2010)
- sono a rotazione mensile e comprendono un menù di base, un menù alternativo e un menù estivo per:  
bimbi di nido d'infanzia dai 13 ai 18 mesi      bimbi di nido d'infanzia dai 18 mesi ai 3 anni      bimbi di scuola dell'infanzia (3-5 anni)  
(il menù di base e quello alternativo si susseguono da ottobre a maggio, il menù estivo si applica da giugno a settembre )
- prevedono:  
spuntino di metà mattina a base di frutta fresca di stagione  
pranzo composto da primo piatto - pietanza - contorno - pane, con inserimento di menù a piatto unico accompagnati da contorno e pane o frutta e pane  
merenda pomeridiana

Nel mese di marzo, nella settimana in cui ricade la giornata di commemorazione delle vittime di tutte le mafie, viene distribuita in tutte le scuole di ogni ordine e grado pasta biologica proveniente da terreni confiscati alla mafia

**SI GARANTISCE** la provenienza da agricoltura biologica per i seguenti prodotti:

frutta - ortaggi - legumi - ortaggi e verdure surgelate - passate di pomodoro e pomodori pelati  
latte -yogurt - burro - ovoprodotti - succhi e confetture di frutta  
pasta - riso - orzo - farine - prodotti da forno (biscotti, grissini, taralli, crackers)  
prodotti dietetici per lo svezzamento - prodotti a base di soia per diete speciali

**SI VALORIZZANO** prodotti locali (squacquerone di romagna, piadina romagnola all'olio extrav.di oliva, frutta e verdura)

**SI UTILIZZANO:**

Prodotti tipici a Denominazione di Origine Protetta (DOP): prosciutto di Parma - parmigiano reggiano - grana padano

Specialità Tradizionali Garantite: mozzarella

Carni fresche di animali nati allevati e macellati in territorio nazionale e regionale a filiera controllata e a marchio di qualità controllata

Ai fornitori si richiede certificazione di assenza di OGM (organismi geneticamente modificati) per ogni tipologia di prodotto

MENU' PRIMA SETTIMANA

	MENU' DI BASE NIDO/MATERNA	MENU' ALTERNATIVO NIDO/MATERNA	MENU' ESTIVO NIDO/MATERNA
LUNEDI'	<p>Pasta pomo e piselli o lenticchie Formaggi - Verdura fresca M. pizza al rosmarino e karkadè</p> <p>Variazioni per menù 13-18 mesi: formaggio fresco - verdura cotta M: frullato di frutta e pane</p>	<p>Gnocchi al pomodoro Ovoline di mozzarella/caciotta - pinzimonio M. frutta e pane</p> <p>Variazioni per menù 13-18 mesi: pastina al pomo Formaggio fresco - verdura cotta</p>	<p>Pasta alle melanzane Prosciutto cotto o crudo - pinzimonio <a href="#">(nido:verdura fresca/pinzimonio)</a> M. frutta estiva e pane</p> <p>Variazioni per menù 13-18 mesi: prosciutto cotto</p>
MARTEDI'	<p>Risotto con zucchine Pesce gratinato - Verdura fresca M. yogurt alla frutta e pane</p> <p>Menù 13-18 mesi: IDEM</p>	<p>Riso al burro Pesce al prezzemolo o al pomodoro - Fagiolini M. yogurt alla frutta e grissini</p> <p>Menù 13-18 mesi: IDEM</p>	<p>Riso al pomodoro fresco Seppia e patate <a href="#">(nido: pesce lessato o gratin e patate bollite)</a> M. yogurt alla frutta e grissini</p> <p>Variazioni per menù 13-18 mesi: pesce lessato o gratin - patate bollite</p>
MERCOLEDI'	<p><i>MENU' A PIATTO UNICO</i> <i>Tortelloni burro e salvia o al pomo</i> <i>Pinzimonio</i> M. banana e pane</p> <p>Variazioni per menù 13-18 mesi: pasta all'olio Sformato di verdura - carote M. banana e pane</p>	<p><i>MENU' A PIATTO UNICO</i> <i>Lasagne al forno</i> <i>Carote a bastoncino</i> M. the e biscotti secchi</p> <p>Variazioni per menù 13-18 mesi: pasta all'olio Sformato di verdura - carote M. banana e pane</p>	<p>Pasta pomo fresco e basilico Ovoline di mozzarella - Verdura fresca M. pizza al rosmarino e the</p> <p>Menù 13-18 mesi: IDEM</p>
GIOVEDI'	<p>Passato di verdura con pastina Pollo alla piastra - Patate arrosto o purè M. latte e biscotti zucherini</p> <p>Variazioni per menù 13-18 mesi: pollo a vapore o al forno - patate lessate o purè</p>	<p>Passato di verdura con crostini Polpette di pollo e verdura - Patate arrosto o purè M.latte e barretta di muesli <a href="#">(nido: latte e biscotti)</a></p> <p>Variazioni per menù 13-18 mesi: passato di verdura con pastina Polpette di pollo e verdura - patate M. latte e biscotti</p>	<p>Pasta alle zucchine Pollo al limone - Pomodori gratin M. gelato</p> <p>Menù 13-18 mesi: IDEM M. latte e biscotti</p>
VENERDI'	<p>Pasta al pomodoro Svizzera - Verdura cotta M. succo di frutta e crackers</p> <p>Menù 13-18 mesi: IDEM</p>	<p>Pasta al pomodoro Arrosto di maiale - verdura cotta M. bruschetta o pane con olio e the/karkadè</p> <p>Menù 13-18 mesi: IDEM M. pane con olio e karkadè</p>	<p>Pasta all'olio Svizzera - Patate e fagiolini M. bruschetta o pane con olio e karkadè</p> <p>Menù 13-18 mesi: IDEM M. pane con olio e karkadè</p>

MENU' SECONDA SETTIMANA

	MENU' DI BASE NIDO/MATERNA	MENU' ALTERNATIVO NIDO/MATERNA	MENU' ESTIVO NIDO/MATERNA
LUNEDI'	<p>Crema di patate o piselli o carote Prosciutto cotto - Verdura fresca M. succo di frutta o spremuta e crackers Menù 13-18 mesi: IDEM</p>	<p>Spaghetti aglio e olio Cotoletta di pesce al forno - Verdura fresca M. yogurt alla frutta e pane Variazioni per menù 13-18 mesi: pasta all'olio</p>	<p>Pasta pomodoro e piselli Prosciutto cotto - Verdura fresca M. succo di frutta e tarallini o grissini Menù 13-18 mesi: IDEM M. succo di frutta e grissini</p>
MARTEDI'	<p><i>MENU' A PIATTO UNICO</i> Pasta al ragù Verdura o Frutta fresca M. latte e ciambella Variazioni per menù 13-18 mesi: pastina al pomodoro Pesce a vapore - verdura cotta</p>	<p>Pasta e fagioli o ceci Parmigiano o crescenza - Verdura fresca M. succo di frutta e tarallini <u>(nido crackers)</u> Menù 13-18 mesi: IDEM M. succo di frutta e crackers</p>	<p>Pasta pomodoro e basilico Tacchino alla piastra - Verdura cotta M. focaccia e the Menù 13-18 mesi: IDEM</p>
MERCOLEDI'	<p>Pasta all'olio/ alle erbe Pesce gratinato - Carote e fagiolini M. yogurt alla frutta e pane Menù 13-18 mesi: IDEM</p>	<p><i>MENU' A PIATTO UNICO</i> Pasta al ragù Verdura fresca o frutta fresca M. latte e torta allo yogurt Variazioni per menù 13-18 mesi: pastina al pomo Pesce a vapore - verdura cotta</p>	<p>Spaghetti al pesto <u>(nido spaghetti all'olio)</u> pesce gratinato - pinzimonio M. yogurt alla frutta e pane Variazioni per menù 13-18 mesi: spaghetti all'olio</p>
GIOVEDI'	<p>Pastina in brodo Polpettone - Purè di patate o patate arrosto M. pizza al pomodoro e the Menù 13-18 mesi: IDEM M. frutta e pane</p>	<p>Pastina in brodo vegetale Cosce di pollo al forno- patate arrosto o purè M. cioccolato e pane <u>(Nido: pizza al pomo the)</u> Menù 13-18 mesi: IDEM M. frutta fresca e pane</p>	<p><u>(nido: passato di verdura )</u> pizza margherita - verdura fresca M. frutta estiva e pane Variazioni per menù 13-18 mesi: pastina in passato di verdura Pollo al forno - patate</p>
VENERDI'	<p>Risotto con zucca o zucchine Crocchette di ricotta - Verdura fresca M. gelato al biscotto o latte e biscotti Menù 13-18 mesi: IDEM M. latte e biscotti</p>	<p>Riso al latte o alla parmigiana Frittata al forno - Verdura fresca M. gelato o latte e biscotti Menù 13-18 mesi: IDEM M. latte e biscotti</p>	<p>Risotto al pomodoro o alle zucchine Crocchette di ricotta - Verdura fresca M. gelato Menù 13-18 mesi: IDEM M. latte e biscotti</p>

MENU' TERZA SETTIMANA

	MENU' DI BASE NIDO/MATERNA	MENU' ALTERNATIVO NIDO/MATERNA	MENU' ESTIVO NIDO/MATERNA
LUNEDI'	<p>Maccheroncini pasticcianti Prosciutto crudo - Verdura fresca M. banana e pane</p> <p>Variazioni per menù 13-18 mesi: prosciutto cotto - verdura cotta</p>	<p>Spaghetti o riso al pesce Crocchette di pesce - Verdura M. yogurt alla frutta e pane</p> <p>Variazioni per menù 13-18 mesi: pasta al pesce</p>	<p>Pasta al ragù vegetale Pesce al prezzemolo/gratin - Carote M. gelato</p> <p>Menù 13-18 mesi: IDEM M: latte e biscotti</p>
MARTEDI'	<p>Pastina in brodo vegetale Pollo alla piastra(nido: <a href="#">pollo al forno</a>) -patate arrosto M. spremuta e tarallini (nido: <a href="#">crackers</a>)</p> <p>Variazioni per menù 13-18 mesi: pollo al forno M. spremuta e crackers</p>	<p>Passatelli in brodo Prosciutto cotto - Patate bollite M. succo di frutta e focaccia al rosmarino</p> <p>Menù 13-18 mesi: IDEM</p>	<p>Pasta all'olio Arrosto di maiale - Pinzimonio M. frutta estiva e pane</p> <p>Variazioni per menù 13-18 mesi: verdura cotta</p>
MERCOLEDI'	<p>Passato di verdura e legumi con pasta o orzo o crostini Crocchette di pesce - Verdura fresca M. yogurt alla frutta e pane</p> <p>Menù 13-18 mesi: IDEM</p>	<p><i>MENU' A PIATTO UNICO</i> <i>Cannelloni o lasagne al formaggio</i> <i>Verdura fresca</i> M. frutta fresca e pane</p> <p>Variazioni per menù 13-18 mesi: pastina al pomodoro Pesce gratin - verdura cotta</p>	<p>Pasta ricotta e pomodoro fresco Prosciutto crudo e melone M. succo di frutta e tarallini (nido:<a href="#">crackers</a>)</p> <p>Variazioni per menù 13-18 mesi: prosciutto cotto - patate M: succo di frutta e crackers o grissini</p>
GIOVEDI'	<p><i>MENU' A PIATTO UNICO</i> <i>Spezzatino con riso</i> <i>Carote a bastoncino</i> M. pane e mousse di ricotta - the</p> <p>Variazioni per menù 13-18 mesi: spezzatino con patate</p>	<p>Pasta all'olio Fettine alla pizzaiola (nido: <a href="#">cosce di pollo</a>) verdura cotta M. latte e nutella casalinga (nido: <a href="#">latte e pane e marmellata</a>)</p> <p>Menù 13-18 mesi: IDEM menù nido</p>	<p>Pasta al pomodoro fresco e basilico Pollo alla piastra - Pomodori gratin M. yogurt alla frutta e pane</p> <p>Menù 13-18 mesi: IDEM</p>
VENERDI'	<p>Pasta al pomodoro Formaggi o parmigiano - Macedonia di verdure M. latte e torta allo yogurt o ciambella</p> <p>Variazioni per menù 13-18 mesi: formaggio fresco</p>	<p>Risotto allo zafferano o parmigiana (nido: <a href="#">risotto alla parmigiana</a>) caprese o parmigiano reggiano M. the e crackers</p> <p>Menù 13-18 mesi: IDEM menù nido</p>	<p>Risotto con melanzane o parmigiana Caprese M. bruschetta o pane con olio e karkadè</p> <p>Variazioni per menù 13-18 mesi: riso alla parmigiana Caprese o ricotta e verdura fresca M: pane con olio e karkadè</p>

MENU' QUARTA SETTIMANA

	MENU' DI BASE NIDO/MATERNA	MENU' ALTERNATIVO NIDO/MATERNA	MENU' ESTIVO NIDO/MATERNA
LUNEDI'	Pasta al burro o all'olio Sformato di patate - Carote filanger M. yogurt alla frutta e pane Menù 13-18 mesi: IDEM	Pasta alla ricotta Sformato - Carote M. panino al prosciutto e the Menù 13-18 mesi: IDEM M: yogurt alla frutta e pane	Pasta alla ricotta Sformato di zucchine o spinaci - Carote M. succo di frutta e grissini Menù 13-18 mesi: IDEM
MARTEDI'	Pasta in passato di verdura Pizza margherita - Verdura M. gelato o latte e biscotti Variazioni per menù 13-18 mesi: formaggio fresco - verdura cotta M: latte e biscotti	Pasta al pomodoro Piadina con squacquerone - Verdura M. latte e biscotti Menù 13-18 mesi: IDEM	<u>(nido: pasta in passato verdura)</u> pizza margherita - pinzimonio M. gelato Variazioni per menù 13-18 mesi: pastina in passato di verdura Formaggio fresco o ricotta - verdura fresca M: latte e biscotti
MERCOLEDI'	Pasta al pomodoro Cotoletta di pesce al forno - Verdura fresca M. focaccia e karkadè Menù 13-18 mesi: IDEM	<b>MENU' A PIATTO UNICO</b> Spezzatino con riso Carote a bastoncino M. banana e pane Variazioni per menù 13-18 mesi: spezzatino con patate	Pasta pomo fresco e basilico Pesce gratin - Pomodori in insalata M. bruschetta o pane con olio e karkadè Menù 13-18 mesi: IDEM M: pane con olio e karkadè
GIOVEDI'	Riso al latte Cosce di pollo al forno - Piselli al burro M. frutta fresca e pane Menù 13-18 mesi: IDEM	Spaghetti aglio e olio Seppia con piselli - o pesce gratin e verdura <u>(nido: pesce gratin - verdura cotta)</u> M. focaccia e karkadè Variazioni per menù 13-18 mesi: pasta all'olio Pesce gratin - verdura cotta	Riso al pomodoro o alla parmigiana Polpettone di pollo e ricotta - Verdura M. frutta estiva e pane Menù 13-18 mesi: IDEM
VENERDI'	Pastina in brodo Polpettone - Patate arrosto/ purè M. latte e torta Menù 13-18 mesi: IDEM	Pasta e fagioli o ceci Arrosto di maiale - patate M. bruschetta o pane con olio - the Menù 13-18 mesi: IDEM M: pane con olio e the	Pasta alle erbe Tacchino alla piastra - Zucchine trifolate M. yogurt alla frutta e grissini Menù 13-18 mesi: IDEM