



COMUNE DI ASTI

Settore Politiche Sociali

Istruzione e Servizi Educativi

Unità Operativa Mense



TABELLA DIETETICA DELLE GRAMMATURE PER GLI ASILI NIDO COMUNALI

Premessa :

- Fino a 5-6 mesi l'alimentazione corretta è quella esclusivamente lattea
- Prima dei 6 mesi è importante somministrare farine che non contengono glutine
- Nello svezzamento è sconsigliato l'aggiunta di sale e zucchero ai cibi
- Occorre gradualità e adattamento ai tempi del bambino nel passaggio a nuovi schema dietetici, seguendo le prescrizioni del Pediatra
- La frutta fresca si grattugia al momento dell'uso e può essere somministrata alla fine del pranzo o in un altro momento della giornata.
- Il pesce può essere introdotto a partire dal 7-8° mese, il tuorlo d'uovo dall' 8° mese mentre l'albume dopo l'anno di vita.

FINO AI 5 MESI

Pasti di latte materno o adattato (200/250 ml) – Eventuale frutta grattugiata (mela-pera-banana)
o omogeneizzato di frutta g 80

DAI 5 AI 6 MESI

- Pasti di latte materno o di proseguimento (200/250 ml)
- Eventuale pasto di svezzamento: (esclusione del glutine – sale) con brodo vegetale (200 ml), crema di riso o mais e tapioca gr. 20, liofilizzato di carne gr. 5 o omogeneizzato di carne gr. 40, parmigiano gr. 5 , olio extrav. ml. 5.
- Frutta grattugiata /omogeneizzata(mela,pera,banana) g 80.

Preparazione brodo vegetale :far bollire per circa 1 ora in 1 litro di acqua patata g 50,carota g 30,zucchini g 20

DAI 6 AI 9 MESI

- Pasti di latte materno o di proseguimento (200/250 ml)
- Brodo vegetale (g 200-230) con gr. 70 di verdura passata, pastina primimesi "000" o semolino o crema di riso, mais e tapioca, multicereale gr. 25 parmigiano gr. 5, olio extrav. gr. 5
- con aggiunta di carne frullata gr. 30 o 1 vasetto di carne omogeneizzata g 60 o pesce omogeneizzato o frullato (g 40-80) o formaggi freschi (g 30) o ricotta (g 45) o parmigiano (g 15)
- frutta grattugiata (mela,pera,banana) g 80-100.o omogeneizzata (1 vasetto)

20.12.2018 Viso ed approvato queste tabelle dietetiche composte da N.B.
per la preparazione delle mense

ASLAT - DIR. PREV.
SEGRETERIA ALIMENTAZIONE
DIRETTORE RESPONSABILE

- MERENDA: frullato di frutta (frutta gr. 100, 2 cucchiaini di biscotto granulato) o yogurt alla frutta (g 125) o banana o frutta fresca (g 100).o latte di proseguimento (g 220) e biscotto granulato/primi mesi (g 10)
Frutta : da scegliere tra mela,pera,banana,arancia,mandarino,melone,albicocca)

Preparazione brodo vegetale :far bollire per circa 1 ora in 1 litro di acqua patata g 50,carota g 30,zucchina g 20

DAI 9 AI 12 MESI

- Pasti di latte materno o di proseguimento (200/250 ml)
- Brodo vegetale (g 230-250) , verdure passate g 90 con pastina "0-00-000" o riso o semolino o crema multicereali g. 30, parmigiano reggiano g 5, olio extravergine d'oliva g. 10 . oppure
- pastina /riso g 40 con pomodor fresco g 30 senza semi e buccia, olio extravergine g 10, parmigiano reggiano g 5
- formaggio fresco tipo ricotta g 60 o robiola fresca o stracchino g.40 o parmigiano reggiano g 25 oppure carne frullata g. 40 oppure pesce frullato g. 50 oppure prosciutto frullato g 30 oppure
- passato di lenticchie : g 30 lenticchie secche,verdure passate g 30,brodo veg. qb,parmigiano reggiano g 10,olio extra vergine d'oliva 10, pastina "0-00-000" g 15
- oppure
- passato di verdura con legumi (fagioli,ceci,piselli g 30 secchi/g 60 freschi),brodo vegetale qb,olio extravergine d'oliva g 10, parmigiano reggiano g 10,pastina "0-00-000" g 15
- frutta fresca di stagione (mela, pera,banana,melone,pesca,albicocche,arancio,mandarino) g. 100
- pane g 20
- MERENDA: frullato di frutta (frutta g. 100 con 2 cucchiaini di biscotto granulato) o tè deteinato e biscotti primimesi gr. 20 o yogurt alla frutta (g 125) o banana o frutta fresca (g 100) o latte di proseguimento (g 250) e biscotto granulato/primi mesi (g 15)
-
- **Acqua oligominerale naturale:** per tutte le fasce dei lattanti 250 ml giornalieri

DESCRIZIONE DEI PIATTI	6/9 MESI	9/12 MESI
	gr.	gr.
PRIMI PIATTI CALDI		
- Pasta, riso asciutti	-	40
- Pastina/semolino/crema cereali/riso/mais	25	30
- Parmigiano reggiano	5	5
- Olio extravergine d'oliva	5	10

20.12.2018 Viso e approvato

ASL AT - DIR. PREV.
SICUREZZA ALIMENTARE E NUTRIZIONE
Dott. Renzo MERRUTI



Passato di lenticchie con pastina		
Lenticchie secche		30
Verdure passate (patata-carota)		30
Olio extravergine d'oliva		10
Parmigiano reggiano		10
Brodo vegetale (cipolla, patate, carote)		q.b.
Salvia		q.b.
Pastina		15
Passato di verdura e legumi con pastina		
Fagioli/ceci/piselli freschi/secchi		60/30
Verdure passate (patata-carota-zucchine)		30
Olio extravergine d'oliva		10
Parmigiano reggiano		10
Brodo vegetale (cipolla, patate, carote)		q.b.
Pastina		15.
Passato di verdura		
Zucchine	20	20
Carote	30	30
Patate	50	50
Finocchio/fagiolini	-	30
Prosciutto frullato	-	30
Pesce frullato	40	50
Carne frullata	30	40
Formaggio (ricotta/stracchino/parmigiano)	45/30/15	60/40/25
Omogeneizzato(carne-pesce-formaggio-frutta)	60/80	80
Frutta fresca	100	100
Pane	-	20
Merende		
Tè deteinato + biscotti infanzia	1X2 + 20	1X2 + 20
Frullato di frutta + biscotto granulato	100+20	100+20
Yogurt	125	125
Banana/frutta fresca	100	100
Latte di proseguimento e biscoto granulato	220 +10	250+15



20.12.2018 Viso da approvare

ASL AT - DIR. SERV.
S.C. IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE
Dr. Mario BERNUTI

DESCRIZIONE DEI PIATTI	OLTRE 12 MESI	ADULTI
	gr.	gr.
PRIMI PIATTI CALDI		
- Pasta, riso, orzo, cous cous asciutti	40	80
- Pasta, riso, orzo, farro, semolino, miglio, quinoa		35
in passati di verdura	25	90
- Pasta integrale	50	180
- Gnocchi	80	8
- Polenta (farina mais)	40	30
- Crostini	15	
- Parmigiano reggiano	5	10
- Olio extra-vergine (primo in bianco)	5	7
Sugo di pomodoro		
Passata di pomodoro	30	60
Olio extravergine d'oliva	5	7
Aromi (cipolla, sedano, carota)	q.b.	q.b.
Sugo di pomodoro e basilico		
Pomodoro fresco	30	70
Olio extravergine d'oliva	5	7
Aromi (cipolla, sedano)	q.b.	q.b.
Basilico fresco	q.b.	q.b.
Sugo di pomodoro e ricotta		
Passata di pomodoro	30	60
Olio extravergine d'oliva	5	7
Ricotta	8	10
Aromi (cipolla, sedano, carota)	q.b.	q.b.
Sugo al ragù vegetale		
Passata di pomodoro	30	60
Olio extravergine d'oliva	5	7
Carote	10	15
Piselli	5	10
Zucchine	15	30
Fagiolini/melanzane	10	15
Aromi (cipolla, sedano, basilico)	q.b.	q.b.
Pesto		
Basilico	20	30
Pinoli	5	8
Parmigiano reggiano	5	8
Olio extravergine d'oliva	5	7

20-12-2018 Visto, si approva

ASL AT - DIR. PREV.
SECCIONE ALIMENTAZIONE
Dott. Renzo BERNINI



Pesto genovese		
Basilico	20	30
Pinoli	5	8
Fagiolini	10	15
Patate	10	15
Parmigiano reggiano	5	8
Olio extravergine d'oliva	5	7
Sugo al ragù		
Passata di pomodoro	30	70
Carne tritata	40	70
Olio extravergine d'oliva	5	7
Aromi (cipolla, sedano, aglio, carota)	q.b.	q.b.
Sugo con piselli / zucchine		
Passata di pomodoro	30	70
Olio extravergine d'oliva	5	7
Piselli o zucchine	20	50
Aromi (cipolla, sedano)	q.b.	q.b.
Sugo alla crema di broccoli		
Broccoli	20	40
Pinoli	5	8
Olio extravergine d'oliva	5	7
Basilico	5	7
Parmigiano reggiano	5	7
Risotto primavera		
Riso	40	80
Passata di pomodoro	10	30
Carote	10	15
Fagiolini	10	15
Zucchine	15	30
Piselli	5	10
Olio extravergine d'oliva	5	7
Brodo vegetale (cipolla, sedano, patate, carote)	q.b.	q.b.



20.12.2018 Viso si approva

ASL AT - DIR. PREV.
SOCIETÀ ALIMENTI E NUTRIZIONE
[Signature]
DIRETTORE RESPONSABILE

Riso alla parmigiana		
Riso	40	80
Parmigiano reggiano	10	15
Olio extra-vergine	3	5
Brodo vegetale (cipolla, sedano, patate, carote)	q.b.	q.b.
Riso al radicchio / alla zucca		
Riso	40	80
Radicchio / zucca	15/20	25/35
Olio extra-vergine	3	5
Brodo vegetale (cipolla, sedano, patate, carote)	q.b.	q.b.
Minestra di riso e patate		
Riso	20	30
Patate	50	70
Cipolle, sedano, carote	q.b.	q.b.
Olio extravergine d'oliva	3	5
Passato di verdura con pasta, riso, orzo, farro		
Riso/pasta/orzo/farro	25	35
Erbette	20	30
Zucca/Zucchine	20	30
Carote	30	40
Patate	50	60
Finocchio/fagiolini	30	30
Olio extravergine d'oliva	3	5
Passato di legumi con pasta		
Pasta	25	35
Legumi secchi: cannellini, piselli, ceci.	20	40
Carote	10	20
Patate	25	50
Sedano	5	5
Olio extravergine d'oliva	3	5
Vellutata di zucca con riso/orzo		
Riso/orzo	25	30
Zucca	40	70
Patata	30	60
Olio extravergine d'oliva	3	5
Brodo vegetale (cipolla, sedano, patate, carote)	q.b.	q.b.
Crema di lenticchie o ceci o cannellini		
Lenticchie o ceci o cannellini secchi	30	50
Patata	20	30
Carota	10	20
Olio extravergine d'oliva	3	5
Pomodori pelati	3	5
Brodo vegetale (cipolla, sedano, patate, carote)	q.b.	q.b.
Salvia	q.b.	q.b.

2012-2018 V5-18 approv.

ASL AT - REGIONE PIEMONTE
 DIREZIONE REGIONALE SANITARIA
 DIRETTORE REGIONALE SANITARIO
 Dr. Roberto Bazzani



Crema di verdure e legumi		
Lenticchie/ceci /fagioli secchi	25	40
Patata	20	40
Carota	20	30
Erbette	10	15
Zucchine	20	30
Olio extravergine d'oliva	3	5
Pomodori pelati	3	5
Brodo vegetale (sedano, patate, carote)	q.b.	q.b.
Pastina in brodo vegetale		
Pasta	20	30
Brodo vegetale : patate	25	50
carote	10	15
zucchine	10	15
cipolla, sedano	10	15
Olio extravergine d'oliva	3	5
Insalata di riso		
Riso parboiled	40	80
Piselli	8	10
Mozzarella	10	15
Zucchine	8	10
Carote	10	15
Peperone	10	10
Olio extravergine d'oliva	5	8
Prezzemolo	q.b.	q.b.
Lasagne al forno		
Pasta secca all'uovo	50	100
Passata di pomodoro	30	70
Carne tritata di vitello	20	40
Olio extravergine d'oliva	5	7
Latte	10	20
Farina	5	10
Parmigiano Reggiano	10	20
Aromi (cipolla, sedano, carota)	q.b.	q.b.
Polenta		
Farina di mais	40	80
Olio extravergine d'oliva	8	10
Sale	q.b.	q.b.
Pizza margherita		
Farina di frumento	50	80
Lievito	q.b.	q.b.
Olio extravergine d'oliva	5	10
Pelati	30	50
Mozzarella	15	30
Sale e origano	q.b.	q.b.

20.12.2018 Viss, si approva

ASL AT - DIR. PREV.
SOCIETÀ ALIMENTI E NUTRIZIONE
[Signature]
DIRETTORE REGIONALE



Pizza al pomodoro (merenda)		
Farina di frumento	30	
Lievito	Qb	
Olio extravergine	5	
Pelati	20	
Sale,origano	qb	
Focaccia integrale (merenda)		
Farina di frumento integrale	30	
Lievito	q.b.	
Olio extravergine d'oliva	5	
Sale e origano	q.b.	
Gnocchi alla romana		
Semola di grano duro	50	80
Latte	100	180
Uova	1x6	1x4
Parmigiano	5	10
Olio extravergine d'oliva	3	5
Sale	q.b.	q.b.
Gnocchi di patate		
Patate	60	120
Farina	10	20
Uova	1x6	1x4
Sale	q.b.	q.b.
SECONDI PIATTI CALDI	Oltre 12 mesi	Adulti
Bocconcini di vitello/tacchino/pollo		
Carne di vitello/tacchino/pollo	50	100
Pelati	20	40
Aromi (cipolla, sedano, carota)	q.b.	q.b.
Brodo vegetale	q.b.	q.b.
Polpette /hamburger /polpettone di vitello/tacchino		
Carne di vitello/tacchino	40	80
Mollica di pane	8	10
Uova	1 x 8	1 x 6
Parmigiano Reggiano	5	10
Latte	10	20
Erbette	5	10
Aromi e prezzemolo	q.b.	q.b.
Pane grattugiato	5	8
Brodo vegetale	q.b.	q.b.

20.12.2018 Viso, si approva

ASL AT - DIP. SPED.
SOCIETÀ ALIMENTARE E NUTRIZIONE
Dott. Riccardo DEBORTI



Scaloppina di pollo agli aromi/agli agrumi		
Petto di pollo	50	100
Farina	8	10
Aromi /rosmarino	q.b.	q.b.
Succo di limone/arancia	1x6	1x4
Brodo vegetale	q.b.	q.b.
Scaloppina di vitello al pom. /alla pizzaiola		
Carne di vitello	50	100
Farina	8	10
Pelati	20	40
Aromi /origano	q.b.	q.b.
Brodo vegetale	q.b.	q.b.
Petto di pollo dorato		
Petto di pollo	50	100
Pane grattugiato	5	10
Aromi	Qb	Qb
Brodo vegetale	qb	qb
Petto di tacchino al forno		
Carne di tacchino	50	100
Aromi (sedano,carota,cipolla)	q.b.	q.b.
Brodo vegetale	q.b.	q.b.
Pesce olio e limone		
Filetto di nocciolino/platessa/nasello sgocciolati (peso netto)	70	120
Olio extravergine d'oliva	5	7
Limone,salvia	1x6.	1x4.
Polpettine di platessa		
Filetti di platessa sgocciolati (peso netto)	60	100
Mollica di pane	8	10
Latte	10	15
Ortaggi lessati (carota, erbe)	10	15
Uovo	1 ogni 8 pers.	1 ogni 6pers.
Brodo vegetale	q.b.	q.b.
Prezzemolo,limone	q.b.	q.b.
Crocchette /polpette di pesce		
Filetti di nocciolino,platessa/nasello sgocciolati (peso netto)	60	100
Pan grattato	8	10
Ortaggi lessati (patata,carota,erbe)	20	30
Uovo	1 ogni 8 pers.	1 ogni 6 pers.
Brodo vegetale	q.b.	q.b.
Prezzemolo,limone	q.b.	q.b.

20.12.2018 VST = 101 approvato

ASL AT - SERVIZIO
200 REGIONE PIEMONTE E INNOVAZIONE
Dott. Roberto Bazzani



Filetti di platessa gratinati		
Filetti di platessa sgocciolati (peso netto)	70	120
Olio extravergine d'oliva	4	7
Farina/pan grattato	12	20
Limone	1x6.	1x4.
Aromi ,prezzemolo,olive	q.b.	q.b.
Brodo vegetale	q.b.	q.b.
Flan/tortino /sformato di verdure miste		
Uova	2x3	1
Olio extravergine d'oliva	3	5
Parmigiano reggiano	8	15
Latte	7	10
Verdure miste	30	60
Patate	20	25
Tortino latte e parmigiano		
Uova	1	
Latte intero	10	
Parmigiano reggiano	7	
Olio extravergine	3	
Sformato di zucchine		
Uova	2x3	1
Olio extravergine d'oliva	3	5
Parmigiano reggiano	8	15
Latte	7	10
Zucchine	60	100
Patate	20	30
Tortino con verdure e formaggio		
Uova	2x3	1
Olio extravergine di oliva	3	5
Verdure miste	50	80
Mozzarella	10	20
Polpette di ceci e melanzane		
Ceci secchi	30	50
Melanzane	30	50
Uovo	1x8	1x6
Carota,patate	20	20
Salvia	Qb	Qb
Parmigiano reggiano	5	10

20.12.2018 Viso, si approva

ASL AT - DIP. REGIONALE
SC. REGIONALE/REGIONALE E NUTRIZIONE
[Signature]
Dott. Franco BERRIOTTI



Crocchetta di legumi		
Legumi misti	30	50
Carote ,zucchine	40	55
Uovo	1x8	1x6
Parmigiano reggiano	5	8
Pane grattugiato,aromi	qb	qb
Lenticchie in umido		
Lenticchie	30	50
Pelati	20	40
Aromi, cipolla,sedano,carota	qb	qb
Brodo vegetale	qb	qb
Polpettine di ricotta		
Ricotta	40	70
Parmigiano reggiano	5	8
Uovo	1x8	1x6
Spinaci ,carota	10	15
Pane grattugiato	qb	qb
SECONDI PIATTI FREDDI	Oltre 12 mesi	Adulti
- Prosciutto cotto di coscia	40	80
- Formaggio fresco (mozzarella.crescenza, Stracchino,primosale-tomini-robiola-toma-Bra tenero)/ ricotta	50 / 65	100/125
- Parmigiano reggiano	30	60

CONTORNI COTTI	Oltre 12 mesi	Adulti
Patate (al forno-prezzemolate)	100	170
Carote, zucchine, erbe,finocchi,fagiolini	80	140
Pisellini, fagiolini,spinaci,erbe surgelati	60	130
Olio extravergine d'oliva	5	8
Sale/aromi/prezzemolo/ pomodoro	q.b.	q.b.
Purè di patate		
Patate	80	150
Latte intero	25	40
Burro	5	5
Parmigiano reggiano	5	10

20-12-2018 Visto, si approva

ASL AT - DIP. PROV.
SECCO ALIMENTI E NUTRIZIONE
Dott. Roberto Bazzani



Macedonia di verdure		
Patate	30	50
Piselli/zucchine/fagiolini	30	40
Carote	20	30
Olio extravergine d'oliva	8	10
Cavolfiori/finocchi gratinati		
Cavolfiore / finocchi	80	140
Latte uht	5	8
Parmigiano reggiano	5	8
Pane grattugiato	qb	qb
CONTORNI CRUDI		
- Insalata verde/verza		
Lattuga/verza	30	60
Olio extravergine d'oliva	5	10
Sale	q.b.	q.b.
- Insalata mista		
Lattuga	20	40
Carote rapè	10	20
Olio extravergine d'oliva	5	10
Sale	q.b.	q.b.
- Insalata di pomodoro		
pomodoro	50	120
olio extravergine d'oliva	5	10
sale	q.b.	q.b.
- Insalata di carote		
carote rapè	30	80
olio extravergine d'oliva	8	10
sale e limone	q.b.	q.b.
Tutte le grammature sono da considerarsi al netto di scarto : pertanto le consegne dovranno tener conto delle percentuali di scarto tipiche di ogni prodotto e della glassatura (pesce).		

20.12.2018 Viso, si approva

ASL AT - DIV. PREV.
 SOCCORSO ALIMENTARE E NUTRIZIONE
 Dr.ssa Maria BECCUTI



- FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	100	150
- PANE PER PRANZO	30	80
- ACQUA OLIGOMINERALE NATURALE	400 ml	400 ml
- MERENDE		
budino	100	
torta margherita : farina	30	
uova	1x4	
zucchero	30	
burro	5	
latte intero UHT	15	
lievito	2	
torta alle mele : farina	30	
uova	1x6	
zucchero	15	
burro	5	
latte intero UHT	15	
lievito	2	
mele	25	
torta allo yogurt : farina	30	
uova	1x4	
zucchero	30	
olio extravergine	5	
latte intero UHT	15	
lievito	2	
yogurt	20	
torta alla frutta : farina	30	
uova	1x6	
zucchero	30	
burro	5	
latte intero UHT	15	
lievito	2	
mele /albicocche/pere	20	
yogurt alla frutta	125	
succo di frutta bio e biscotti	150 + 20	
frullato di frutta (frutta + granulato)	100 + 30	
latte, fette biscottate	130 +15	
latte e biscotti secchi	130 + 20	
thè deteinato e biscotti secchi	1x 2 / 20	
thè deteinato ,pane e marmellata	1x2/ 30 / 20	
tisana e frutta fresca	1x 2 / 100	
macedonia frutta fresca /melone o anguria	100 / 200	
banana	100	
focaccia integrale	50	
pizza al pomodoro	60	
crackers e succo	20 + 70 ml	
pane e prosciutto cotto	30 + 20	
gelato	100	

20.12.2018 Viso e approvato

A.S.L. AT - DIP. PREV.
Società di Alimentazione
Dipartimento Nutrizione