



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 schemi dietetici, seguendo le prescrizioni del Pediatra
- La frutta fresca, primo alimento introdotto con lo svezzamento, si grattugia al momento dell'uso e può essere somministrata alla fine del pranzo o in un altro momento della giornata.

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 cereali gr. 20, liofilizzato di carne gr. 5 o omogeneizzato di carne gr. 40 o carne fresca /pesce g 15/20, parmigiano gr. 5, olio extrav. ml. 5.
- Frutta grattugiata /omogeneizzata(mela,pera,banana) g 80.

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

DAI 6 AI 9 MESI

- Pasti di latte materno o di proseguimento (200/250 ml)
- Brodo vegetale (g 200-230) con gr. 60 di verdura passata, pastina primimesi "000" o semolino o crema di riso, mais e tapioca, multicereale gr. 25 parmigiano 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) e olio extrav. gr. 5
- frutta grattugiata (mela,pera,banana) g 80-100.o omogeneizzata (1 vasetto)
- MERENDA: frullato di frutta (frutta gr. 100, 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) o omogeneizzato di frutta g 80

Frutta : da scegliere tra mela,pera,banana,arancia,mandarino,melone,albicocca

Preparazione brodo vegetale :far bollire 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 /cous cous g 35 con pomodoro fresco g 30 senza semi e buccia, olio extravergine g 10, parmigiano reggiano g 5
- formaggio fresco tipo ricotta g 50 o robiola fresca o stracchino g.40/50 o parmigiano reggiano g 25 oppure carne frullata g. 40 oppure pesce frullato g. 50 oppure prosciutto frullato g 40 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 20
- oppure
- passato di verdura con legumi (fagioli,ceci,piselli g 20 secchi/g 50 freschi),brodo vegetale qb,olio extravergine d'oliva g 10, parmigiano reggiano g 10,pastina "0-00-000" g 20
- 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 thè 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),mousse di frutta g 100
-
- **Acqua oligominerale naturale:** per tutte le fasce dei lattanti 400 ml giornalieri

DESCRIZIONE DEI PIATTI	6/9 MESI	9/12 MESI
	gr.	gr.
PRIMI PIATTI CALDI		
- Pasta, riso,cous cous asciutti	-	35
- Polenta (farina di mais)	-	35
- Pastina/riso nei passati di verdura/legumi	15	20
- Semolino	25	30
- Crema di cereali / mais / tapioca / riso	20	25
- Parmigiano reggiano	3	3
- Olio extravergine d'oliva	5	5
Sugo di pomodoro Passata di pomodoro Olio extravergine d'oliva Aromi (cipolla, sedano, carota)		20 3 q.b.
Sugo di pomodoro e ricotta Passata di pomodoro Olio extravergine d'oliva Ricotta Aromi (cipolla, sedano, carota)		20 3 5 q.b.
Sugo al ragù Passata di pomodoro Carne tritata Olio extravergine d'oliva Aromi (cipolla, sedano, carota)		30 30 3 q.b.
Sugo al ragù vegetale Passata di pomodoro Olio extravergine d'oliva Carote ,zucchine Piselli Fagiolini /melanzane Aromi (cipolla, sedano, basilico)		20 3 20 5 10 q.b.
Sugo ai piselli,ceci,broccoli,zucca,melanzane Ceci ,piselli / verdure Passata di pomodoro Aromi (cipolla, sedano, basilico)		15/20 5 q.b.
Pesto Basilico Parmigiano reggiano Olio extravergine d'oliva		5 3 3

Risotto primavera		
Riso		35
Passata di pomodoro		10
Carote		10
Fagiolini		5
Zucchine		15
Piselli		5
Olio extravergine d'oliva		5
Brodo vegetale (cipolla, sedano, patate, carote)		q.b.
Crema di legumi / lenticchie con pastina		
Legumi misti / Lenticchie secche		20
Verdure passate (erbette-carota)		30
Olio extravergine d'oliva		5
Aromi (cipolla, sedano)		q.b.
Pastina		20
Minestra di riso e patate		
Riso		20
Patate		40
Cipolle, sedano, carote		q.b.
Olio extravergine d'oliva		3
Passato di verdura		
Zucchine / zucca	20	20
Carote	30	30
Patate	30	50
Finocchio/fagiolini /erbette	-	40
Vellutata di zucca con riso		
Riso	15	20
Zucca	30	40
Patata	20	30
Olio extravergine d'oliva	3	3
Aromi (cipolla, sedano, basilico)	q.b.	q.b.
Prosciutto frullato	-	40
Pesce frullato	30	50
Carne frullata	30	40
Formaggio (ricotta/stracchino/primosale)	40	40/50
Omogeneizzato(carne-pesce-formaggio-frutta)	60/80	80
Purea di verdure varie		80
Olio extravergine d'oliva		3
Frutta fresca	100	100
Pane	-	20
Merende		
Thè deteinato + biscotti infanzia		1X2 + 20
Frullato di frutta + biscotto granulato	100	100+20
Yogurt	125	125
Banana/frutta fresca	100	100
Mousse di frutta		100

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

Sugo al ragù		
Passata di pomodoro	30	70
Carne tritata	40	80
Olio extravergine d'oliva	5	7
Aromi (cipolla, sedano, aglio, carota)	q.b.	q.b.
Sugo con melanzane		
Passata di pomodoro	30	60
Olio extravergine d'oliva	5	7
Melanzane	20	50
Aromi (cipolla, sedano, basilico)	q.b.	q.b.
Sugo alla crema di broccoli /zucchine / peperoni..		
Broccoli /zucchine /peperoni	20	40
Olio extravergine d'oliva	5	7
Basilico	5	7
Parmigiano reggiano	5	7
Sugo alla crema di piselli o ceci		
Ceci /piselli	15	20
Passata di pomodoro	5	5
Olio extravergine d'oliva	5	7
Aromi (cipolla, sedano, carota, basilico)	qb	qb
Risotto primavera		
Riso	40	90
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.

Riso allo zafferano		
Riso	40	90
Zafferano	1x4	1x4
Parmigiano reggiano	3	5
Olio extra-vergine	3	5
Brodo vegetale (cipolla, sedano, patate, carote)	q.b.	q.b.
Riso al radicchio /alla zucca e porro		
Riso	40	90
Radicchio /zucca e porro	15/30	25/45
Olio extra-vergine	3	5
Brodo vegetale (cipolla, sedano, patate, carote)	q.b.	q.b.
Minestra di riso e patate		
Riso	25	35
Patate	50	70
Cipolle, sedano, carote	q.b.	q.b.
Olio extravergine d'oliva	3	5
Passato di verdura con pasta, cereali		
Riso/pasta/orzo/farro/quinoa /miglio	25	35
Zucca/Zucchine	30	40
Carote	30	40
Patate	40	60
Finocchio/fagiolini /erbette	40	60
Olio extravergine d'oliva	3	5
Crema di legumi / lenticchie con pasta		
Legumi misti / Lenticchie secche	25	40
Verdure passate (erbette-carota)	30	40
Olio extravergine d'oliva	3	5
Aromi (cipolla, sedano)	qb	q.b.
Pasta	25	35
Vellutata di zucca con riso		
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.
Pastina in brodo vegetale		
Pasta	25	35
Brodo vegetale : patate	25	50
carote	10	15
zucchine	10	15
cipolla, sedano	10	15
Olio extravergine d'oliva	3	5

Lasagne al forno		
Pasta fresca all'uovo	50	100
Passata di pomodoro	30	70
Carne tritata di vitello	30	60
Olio extravergine d'oliva	5	7
Latte	10	20
Farina	5	10
Parmigiano Reggiano	10	20
Aromi (cipolla, sedano, carota)	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.
Focaccia (merenda)		
Farina di frumento	30	
Lievito	q.b.	
Olio extravergine d'oliva	5	
Sale e origano	q.b.	

SECONDI PIATTI CALDI	Oltre 12 mesi	Adulti
Bocconcini/ straccetti di pollo agli aromi		
Carne di pollo	50	100
Aromi (cipolla, sedano, carota)	q.b.	q.b.
Olio extravergine d'oliva	3	5
Brodo vegetale	q.b.	q.b.
Polpettine /polpettone di bovino al forno		
Carne di bovino	40	80
Mollica di pane	8	10
Uova	1 x 8	1x 6
Parmigiano Reggiano	5	7
Latte UHT	10	15
Erbette	5	10
Aromi e prezzemolo	q.b.	q.b.
Pane grattugiato	5	8
Olio extravergine d'oliva	3	5
Brodo vegetale	q.b.	q.b.
Scaloppina di pollo agli aromi /agli agrumi		
Petto di pollo	50	100
Farina	8	10
Aromi /rosmarino	q.b.	q.b.
Olio extravergine d'oliva	3	5
Succo di limone/arancia	1x15	1x15
Brodo vegetale	q.b.	q.b.
Polpettine di bovino al pom. /alla pizzaiola		
Carne di vitello	40	100
Mollica di pane	8	10
Uova	1x8	1x6
Parmigiano reggiano	3	5
Latte UHT	10	15
Erbette	5	10
Pomodoro pelati	20	40
Olio extravergine d'oliva	3	5
Aromi /origano	q.b.	q.b.
Brodo vegetale	q.b.	q.b.
Bocconcini di tacchino alle mele		
Carne di tacchino	50	100
Aromi (cipolla, sedano, carota)	q.b.	q.b.
Olio extravergine d'oliva	3	5
Mele	7	10
Brodo vegetale	q.b.	q.b.
Uovo strapazzato	1	1,5
Olio extravergine di oliva	3	5
Parmigiano reggiano	3	5
Latte UHT	5	7

Misto di legumi		
Ceci/lenticchie/fagioli secchi secchi	30	50
Aromi (cipolla,sedano,carota)	Qb	Qb
Olio extravergine d'oliva	3	5
Pomodoro pelato	3	5

Merluzzo alle olive		
Cuore di merluzzo sgocciolato (peso netto)	70	120
Olio extravergine d'oliva	3	5
Olive verdi	2	5
Polpettine di platessa / nasello		
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 6 pers.
Olio extravergine d'oliva	3	5
Brodo vegetale	q.b.	q.b.
Prezzemolo, limone	q.b.	q.b.
Platessa alla mugnaia		
Filetti di platessa sgocciolati (peso netto)	70	120
Farina	2	5
Olio extravergine d'oliva	3	5
Brodo vegetale	q.b.	q.b.
Prezzemolo, limone	q.b.	q.b.
Filetti di platessa /nasello gratinati		
Filetti di platessa /nasello sgocciolati (peso netto)	70	120
Olio extravergine d'oliva	3	5
Farina/pan grattato	10	15
Limone	1x15.	1x15.
Aromi ,prezzemolo,	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	3	5
Latte	7	10
Verdure miste (erbe,carote,zucchine)	50	80
Patate	10	20
Tortino al parmigiano		
Uova	2x3	1
Latte intero	10	20
Parmigiano reggiano	7	10
Olio extravergine	3	5
Tortino di spinaci / zucchine		
Uova	2x3	1
Olio extravergine d'oliva	3	5
Parmigiano reggiano	3	5
Latte	7	10
Spinaci /zucchine	40/60	80/100
Patate	10	20

Tortino patate e formaggio		
Uova	2x10	2x7
Olio extravergine di oliva	3	5
Patate	80	110
Mozzarella /stracchino/ricotta	20	30
Tortino erbette e ricotta		
Uova	2x3	1
Erbette	30	40
Ricotta	20	35
Olio extra vergine d'oliva	3	5
Latte UHT	3	5
Crocchetta di ceci e melanzane		
Ceci cotti	60	100
Melanzane	40	55
Uovo	1x8	1x6
Parmigiano reggiano	3	5
Pane grattugiato,aromi	Qb	Qb
Olio extravergine d'oliva	3	5
Crocchetta di legumi / lenticchie		
Legumi misti / lenticchie secchi	30	50
Carote ,zucchine	40	55
Uovo	1x8	1x6
Parmigiano reggiano	3	3
Pane grattugiato,aromi	Qb	Qb
Olio extravergine d'oliva	3	5
Lenticchie in umido		
Lenticchie secchi	30	50
Pomodoro pelato	20	40
Aromi, cipolla,sedano,carota	Qb	Qb
Olio extravergine d'oliva	3	5
Brodo vegetale	qb	qb
Polpettine di cavolfiore		
Cavolfiore	50	80
Patata	10	20
Parmigiano reggiano	5	8
Olio extravergine d'oliva	3	5
Uovo	1x8	1x5
Pane grattugiato	qb	qb
SECONDI PIATTI FREDDI	Oltre 12 mesi	Adulti
- Prosciutto cotto di coscia A.Q.	40	80
- Formaggio fresco (mozzarella, Stracchino,primosale--robiola- / ricotta)	50 / 65	90 /100
- Formaggio stagionato (toma Bra-caciottina)	40	70
- Parmigiano reggiano	30	60

CONTORNI COTTI	Oltre 12 mesi	Adulti
Patate (al forno-in umido-all'olio)	120	170
Carote, zucchine, erbe, finocchi, fagiolini f.	80	140
Ratatouille di verdure invernali (broccoli-carote- cavolfiori-patate)	100	160
Ratatouille di verdure estive (zucchine-peperone-melanzana-patate)	100	160
Pisellini, fagiolini, spinaci, erbe surgelati	60	130
Olio extravergine d'oliva	5	8
Sale/aromi/prezzemolo/ pomodoro	q.b.	q.b.
Purea di patate		
Patate	120	150
Latte intero	25	40
Olio extravergine d'oliva	3	5
Parmigiano reggiano	3	7
Macedonia di verdure		
Patate	30	50
Piselli/zucchine/fagiolini	30	40
Carote	20	30
Olio extravergine d'oliva	3	5
Cavolfiori/finocchi gratinati		
Cavolfiore / finocchi	80	140
Latte uht	5	8
Parmigiano reggiano	5	8
Pane grattugiato	Qb	Qb
Olio extravergine d'oliva	3	5

CONTORNI CRUDI		
- Insalata verde		
Lattuga	30	60
Olio extravergine d'oliva	3	6
Sale	q.b.	q.b.
- Insalata mista		
Lattuga	20	40
Carote rapè	10	20
Olio extravergine d'oliva	3	6
Sale	q.b.	q.b.
- Insalata di pomodoro		
pomodoro	70	130
olio extravergine d'oliva	3	6
sale	q.b.	q.b.
- Insalata di carote julienne		
carote rapè	30	80
olio extravergine d'oliva	3	6
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).		

- FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	100	150
- PANE PER PRANZO	30	80
- ACQUA DI RETE	400 ml	500 ml
- MERENDE		
budino	100	
torta margherita : farina	30	
uova	1x5	
zucchero	10	
olio extravergine	5	
latte intero UHT	10	
lievito	qb	
 torta alle mele : farina	30	
uova	1x5	
zucchero	10	
olio extravergine	5	
latte intero UHT	10	
lievito	qb	
mele	25	
 torta allo yogurt : farina	30	
uova	1x5	
zucchero	10	
olio extravergine	5	
latte intero UHT	10	
lievito	qb	
yogurt	20	
 torta alle carote farina	30	
uova	1x5	
zucchero	10	
olio extravergine	5	
latte intero UHT	10	
lievito	qb	
carote	20	
scorza di limone	Qb	
 yogurt alla frutta	125	
succo di frutta bio e crackers	100 + 15	
frullato di frutta (frutta + granulato)	100 + 10	
latte e biscotti secchi	100 + 20	
thè deteinato e biscotti secchi	1x 5 / 20	
thè deteinato , pane e marmellata	1x5 / 30 / 20	
macedonia frutta fresca /melone o anguria	100 / 150	
banana / frutta fresca	100	
focaccia	50	
pane e prosciutto cotto	30 + 20	
pane e olio EVO	30 + 5	
gelato	100	
mousse di frutta	100	

