

Allegato 1

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
S.O.C. IGIENE DEGLI ALIMENTI E DELLA NUTRIZIONE

TABELLE DIETETICHE PER BAMBINI CON ETA' COMPRESA TRA 3 E 6 ANNI (SCUOLA MATERNA)

- PASTA 60g
- PANE 40g
- CARNE MAGRA 50g
- VERDURE libere (crude/cotte, esclusi legumi e patate)
- FRUTTA FRESCA 120g
- PARMIGIANO GRATTUGGIATO 5g (circa n.1 cucchiaino)
- OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA 10 - 15g (n.2 - 3 cucchiaini)

Proteine 22-25g Lipidi 20g Carboidrati 85-90g
Kcal tot. 610-640 (pari al 40% del fabbisogno giornaliero)

Colesterolo totale: 60 mg Acidi grassi saturi: 5g Acidi grassi insaturi: 10-15g
Sodio: 300 mg Calcio: 205mg + Calcio dall'acqua (variabile in base alle marche)
Fibra totale: 6-7 g (+ fibra dai cibi integrali se introdotti)

SOSTITUZIONI CALORICHE

- **pasta 60g possono essere sostituiti con :**
riso 60g ; legumi freschi 240g ; legumi secchi 60g ; gnocchi 100g ; farina di mais 60g ; patate 240g ; pane comune 70g ; grissini o crackers 60g ; crostini 60g ; cereali per minestre 60g
- **pane 40g possono essere sostituiti con :**
pasta o riso 30g ; legumi freschi 120g ; legumi secchi 30g ; farina di mais 30g ; patate 120g ; grissini o crackers 30g
- **carne magra 50g possono essere sostituiti con :**
pesce 70g ; prosciutto cotto sgrassato 40g ; prosciutto crudo sgrassato 30-40g ; bresaola 30g ; formaggi freschi 40g ; formaggi stagionati 30g ; uova n.1
- **frutta fresca 120g possono essere sostituiti con :**
banane, cachi, fichi, uva 80g
- **olio 5g possono essere sostituiti con :**
burro 6-7g

NOTA: si rammentano le seguenti grammature quando si servono nello stesso pasto:

- **pastina/riso/crostini/orzo in minestra + patate:** pastina/riso/... 20g + patate 150g
- **pastina/riso/crostini/orzo in minestra + legumi:** pastina/riso/... 20g + legumi 150g
- **crema di legumi + patate:** legumi 120g + patate 120g
- **pastina e legumi in brodo + patate:** pastina 20g e legumi 40g + patate 120g

Visto, si approva

10/12/2004

Dr.ssa R. PERRUTI
Medico P. Livello



DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE

S.O.C. IGIENE DEGLI ALIMENTI E DELLA NUTRIZIONE

TABELLE DIETETICHE PER BAMBINI CON ETA' COMPRESA TRA 6 E 11 ANNI (SCUOLA ELEMENTARE)

- PASTA 70g
- PANE 60g
- CARNE MAGRA 70g
- VERDURE libere(crude/cotte, esclusi legumi e patate)
- FRUTTA FRESCA 150g
- PARMIGIANO GRATTUGGIATO 10g (circa n.2 cucchiaini)
- OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA 15 - 20g (circa n.3 - 4 cucchiaini)

Proteine 30-35g Lipidi 25g Carboidrati 110 - 115g
Kcal. tot. 785 - 825 (pari al 40% del fabbisogno giornaliero)

Colesterolo totale: 85 mg Acidi grassi saturi: 5-10g Acidi grassi insaturi: 15-20g
Sodio: 520 mg Calcio: 315 mg + Calcio dall'acqua (variabile in base alle marche)
Fibra totale: 8-9g (+ fibra dai cibi integrali se introdotti)

SOSTITUZIONI CALORICHE

- **pasta 70g** possono essere sostituiti con:
riso 70g ; legumi freschi 280g ; legumi secchi 70g ; gnocchi 150g ; farina di mais 70g ; patate 280g ; pane comune 80g ; grissini o crackers 70g ; crostini 70g ; cereali per minestre 70g
- **pane 60g** possono essere sostituiti con:
pasta o riso 50g ; legumi freschi 200g ; legumi secchi 50g ; gnocchi 100g ; farina di mais 50g ; patate 200g ; grissini o crackers 50g
- **carne magra 70g** possono essere sostituiti con:
pesce 100g ; prosciutto cotto sgrassato 60g ; prosciutto crudo sgrassato 50-60g ; bresaola 40-50g ; formaggi freschi 50g ; formaggi stagionati 40g ; uova n.1 + 1 fettina di prosciutto cotto
- **frutta fresca 150g** possono essere sostituiti con:
banane, cachi, fichi, uva 100g
- **olio 5g** possono essere sostituiti con :
burro 6-7g

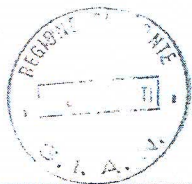
NOTA: si rammentano le seguenti grammature quando si servono nello stesso pasto:

- **pastina/riso/crostini/orzo in minestra + patate:** pastina/riso/... 30g + patate 150g
- **pastina/riso/crostini/orzo in minestra + legumi:** pastina/riso/... 30g + legumi 150g
- **crema di legumi + patate:** legumi 120g + patate 150g
- **pastina e legumi in brodo + patate:** pastina 30g e legumi 40g + patate 120g

Visto, si approva

10/12/2006

ASL 19 ASTI - Dip. Prev. S.I.A.N.
[Firma]
Dirigente Medico I° Livello



DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE

S.O.C. IGIENE DEGLI ALIMENTI E DELLA NUTRIZIONE

TABELLE DIETETICHE PER BAMBINI CON ETA' COMPRESA TRA 11 E 14 ANNI (SCUOLA MEDIA)

• PASTA	80g
• PANE	60g
• CARNE MAGRA	100g
• VERDURE	libere (crude/cotte, esclusi legumi e patate)
• FRUTTA FRESCA	150g
• PARMIGIANO GRATTUGGIATO	10g (circa n.2 cucchiaini)
• OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA	15 - 20g (circa n.3 - 4 cucchiaini)

Proteine 36 - 40g Lipidi 30g Carboidrati 120g
Kcal tot 900 (pari al 40% del fabbisogno giornaliero)

Colesterolo totale: 120 mg Acidi grassi saturi: 5-10g Acidi grassi insaturi: 20g
Sodio: 625 mg Calcio: 350 mg + Calcio dall'acqua (variabile in base alle marche)
Fibra totale: 9-10g (+ fibra dai cibi integrali se introdotti)

SOSTITUZIONI CALORICHE

- **pasta 80g** possono essere sostituiti con:
riso 80g ; legumi freschi 320g ; legumi secchi 80g ; gnocchi 150-200 ; farina di mais 80g ; patate 300g ; pane comune 90g ; grissini o crackers 80g ; crostini 80g ; cereali per minestre 70g
- **pane 60g** possono essere sostituiti con:
pasta o riso 50g ; legumi freschi 200g ; legumi secchi 50g ; gnocchi 100g ; farina di mais 50g ; patate 200g ; grissini o crackers 50g
- **carne magra 100g** possono essere sostituiti con :
pesce 130 ; prosciutto cotto sgrassato 80g ; prosciutto crudo sgrassato 70g ; bresaola 60-70g ; formaggi freschi 80g ; formaggi stagionati 60g ; uova n.2
- **frutta fresca 150g** possono essere sostituiti con:
banane, cachi, fichi, uva 100g
- **olio 5g** possono essere sostituiti con :
burro 6-7g

NOTA: si rammentano le seguenti grammature quando si servono nello stesso pasto:

- **pastina/riso/crostini/orzo in minestra + patate:** pastina/riso/... 30g + patate 200g
- **pastina/riso/crostini/orzo in minestra + legumi:** pastina/riso/... 30g + legumi 200g
- **crema di legumi + patate:** legumi 120g + patate 200g
- **pastina e legumi in brodo + patate:** pastina 30g e legumi 40g + patate 150g

Visto, si approva

ASL 19 - STI - Dip. Prev. G. C. N.
Dr.ssa R. BERRUTI
Dirigente Medico

6/12/2011



DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE

S.O.C. IGIENE DEGLI ALIMENTI E DELLA NUTRIZIONE

RACCOMANDAZIONI GENERALI

1. i pesi si riferiscono alla parte edibile dell'alimento crudo e al netto degli scarti
2. consumare il **pane integrale** (BIOLOGICO) almeno 2 volte la settimana. Per il pane bianco prediligere quello comune e, solo in occasioni particolari, proporre pane speciale (alle olive, al latte, alle noci,...)
3. per quel che riguarda grissini e crackers (se li si utilizza in sostituzione al pane), utilizzare quelli all'acqua per i primi e quelli senza sale in superficie per i secondi
4. la carne può essere di qualsiasi animale (bianca o rossa) purchè sia la parte magra. Il prosciutto dev'essere magro e senza polifosfati. Il pesce dev'essere disliscato.
5. circa la **frutta e la verdura**, prediligere i tipi di stagione, proponendo il maggior numero di tipologie diverse presenti sul mercato
6. utilizzare poco sale e prediligere, per insaporire i cibi, (spezie) ed erbe aromatiche
7. le grammature potranno leggermente variare a seconda del singolo caso
8. a fine pasto, garantire sempre un frutto fresco di stagione o la macedonia di frutta fresca o un frullato di frutta fresca (eccetto dove indicato diversamente)
9. **nelle occasioni particolari** è possibile proporre una piccola razione di dolce tipo budino, trancio di torta semplice tipo crostata, torta margherita, torta di mele,...

10/12/2004

Visto, si approva

ASL 19 ASTI - Dip. Prev. S.I.A.V.
Dr.ssa R. BERRUTI
Dirigente Medico I° Livello



DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
S.O.C. IGIENE DEGLI ALIMENTI E DELLA NUTRIZIONE

I soggetti affetti da **intolleranza al lattosio** devono escludere dalla loro dieta i seguenti cibi:

- Latte in genere (intero, parzialmente scremato e magro, sia fresco che a lunga conservazione)
- Formaggi freschi (tipo ricotta, fiocchi di latte, mozzarella, primo sale, stracchino, crescenza,...)

Per quel che riguarda i formaggi più stagionati (tipo fontina, berna, parmigiano,...), di solito non contengono lattosio o ne contengono minime tracce, per cui è opportuno valutarne la tolleranza individuale, somministrando piccole porzioni di alimento e valutandone le reazioni.

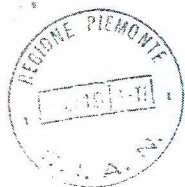
Per quel che riguarda il latte, è necessario sostituirlo con lo yogurt (di solito ben tollerato), con il latte di soia (preferire quello arricchito in Calcio), o con il latte delattosato del commercio.

Attenzione ad alcuni tipi di affettati che possono contenere tracce di lattosio (occorre valutarne la tolleranza individuale, oppure consumare direttamente quelli che ne sono privi).

Attenzione anche ai biscotti e a tutti quegli alimenti confezionati (merendine, gelati, dolci in genere,...) che possono contenere nella loro preparazione lo zucchero lattosio o l'ingrediente latte e dunque tracce più o meno abbondanti di lattosio.

10/12/2004 Visto, si approva

ASL 19 ASTI - DIRETTORE S.I.A.N.
RUGGERO R. PERRUTI
DIRETTORE S.O.C. IGIENE DEGLI ALIMENTI E DELLA NUTRIZIONE



DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
S.O.C. IGIENE DEGLI ALIMENTI E DELLA NUTRIZIONE

SOSTITUZIONI

Creme caramel e budino = budino senza latte/ budino di soia/ yogurt (se tollerato)

Frittata = frittata senza latte / uova cucinate a piacere

Pasta al forno = pasta al ragù al forno (ammessa l'aggiunta di formaggio stagionato, se tollerato)

Pasta in bianco = pasta olio e parmigiano (se tollerato) o alle verdure o al pomodoro

Formaggio fresco e ricotta = formaggio stagionato o di soia o di capra/ prosciutto cotto senza lattosio/
uova cucinate a piacere / pesce / carne bianca o rossa

Pizza al formaggio = pizza senza formaggio aggiunto o con formaggi stagionati (se tollerati) o al
prosciutto (senza lattosio)

Pasta pomodoro + ricotta = pasta al pomodoro

Riso ai 4 formaggi = riso allo zafferano o alle verdure o al pomodoro o con formaggi stagionati (se
tollerati)

20/11/2021 Visto e approvato

ASL 19 IST. DI PREV. S.I.A.N.
D.L. SSA R. BERRUTI
Dirigente Medico P. Livello



DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
S.O.C. IGIENE DEGLI ALIMENTI E DELLA NUTRIZIONE

I soggetti affetti da **intolleranza alle proteine del latte e dell'uovo** devono escludere dalla loro dieta i seguenti cibi:

- latte vaccino e tutti i suoi derivati (yogurt, burro, formaggi), se l'intolleranza è specifica alle proteine del latte vaccino. Sono invece permessi il latte di capra/pecora e suoi derivati.

Se l'intolleranza è generica verso tutti i latti animali, si consiglia l'utilizzo del latte di soia e dei suoi derivati (di origine vegetale). Preferire i prodotti arricchiti in calcio. In caso contrario, è opportuno valutare con il curante l'eventuale integrazione con il minerale in questione.

Attenzione ai biscotti e dolci/prodotti da forno in genere, contenenti latte

- uova, dolci/prodotti da forno contenenti le uova

E' dunque opportuno valutare con attenzione le etichette nutrizionali ed escludere tutti quei prodotti contenenti al loro interno latte o uova. Nel dubbio è necessario contattare la ditta produttrice e chiedere chiarimenti.

Termini presenti nelle etichette che possono indicare la presenza di proteine del latte:

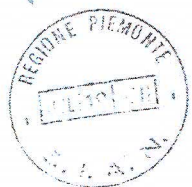
aroma artificiale di burro, grassi animali, colorante/aromatizzante caramello, formaggio, caglio, siero, latte in polvere, aromi da proteine nobili, fosfato di lattalbumina, proteine del latte, latte pastorizzato, panna acida, proteine del siero concentrate, burro, caseina, caseinato, siero delattosato, lattalbumina, lattosio, aromi naturali, caseina di caglio, solidi, solidi di latte acido, siero in polvere

Termini presenti nelle etichette che possono indicare la presenza di proteine dell'uovo:

albumina, agglomerante, coagulante, bianco d'uovo, rosso d'uovo, emulsificante, globulina, lecitina, livetina, lisozima, ovalbumina, ovomucina, ovomucoide, ovovitellina, uovo in polvere, vitellina

20/02/2004 Visto, si approva

ASL 19 ASTI, Dip. Prev. S.I.A.N.
R. BERRUTI
Dirigente Medico 1° Livello



DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
S.O.C. IGIENE DEGLI ALIMENTI E DELLA NUTRIZIONE

SOSTITUZIONI per intolleranza alle proteine del latte vaccino

Crema caramel e budino = budino senza latte/ budino di soia

Frittata = frittata senza latte vaccino / uova cucinate a piacere

Pasta al forno = pasta al ragù al forno

Pasta in bianco = pasta all'olio o alle verdure o al pomodoro

Formaggio fresco, stagionato e ricotta = formaggio di soia o di capra / prosciutto senza proteine del latte/ uova cucinate a piacere / pesce / carne bianca o rossa

Pizza al formaggio = pizza senza formaggio vaccino aggiunto o al prosciutto (senza proteine del latte)

Pasta pomodoro + ricotta = pasta al pomodoro

Riso ai 4 formaggi = riso allo zafferano o alle verdure o al pomodoro

Arrosto = non aggiungere nella preparazione alcun tipo di formaggio vaccino

SOSTITUZIONI per intolleranza alle uova

Crema caramel e budino = accertarsi che non vi siano uova aggiunte nella preparazione

Frittata e tortini = prosciutto cotto e crudo/ formaggio in genere/ pesce / carne bianca o rossa

Milanese e pesce impanato = carne e pesce infarinati

10/ dicembre / 2004

Visto e approvato

ASL 19 ASTI - Dip. Prev. S.I.A.N.
Dr.ssa R. BERRUTI
Dirigente Medico 1° Livello

MENU INVERNALE

PRIMA SETTIMANA

LUNEDI	Passato di legumi	Filetto cernia gratinato	Patate lesse	Fruita di stagione
MARTEDI	Farfalle al pomodoro	Spezzatino di vitello	Spinaci	Fruita di stagione
MERCOLEDI	Pasta in bianco (olio e parmigiano)	Fesa tacchino agli aroma	Piselli	Fruita di stagione
GIOVEDI	Pizza al prosciutto / margherita *	Mezza porzione prosciutto	Insalata verde o finocchi	Creme caramel
VENERDI	Risotto allo zafferano	Frittata verde	Insalata di carote	Fruita di stagione

* = pizza margherita per i mussulmani

SECONDA SETTIMANA

LUNEDI	Pasta al forno		Insalata mista verde + finocchi crudi	Budino cioccolato
MARTEDI	Farfalle in bianco (olio e parmigiano)	Milanese di pollo al forno	Carote al forno	Fruita di stagione
MERCOLEDI	Riso all'ortolana (verdure passate)	Filetto di halibut	Insalata mista	Fruita di stagione
GIOVEDI	Fusilli al ragù	Formaggio tipo philadelphia	Spinaci/erbette	Fruita di stagione
VENERDI	Crema verdure + crostini/zuppa cereali	Scaloppine di vitello	Patate al forno	Fruita di stagione

TERZA SETTIMANA

LUNEDI	Fusilli al pomodoro	Filetto cernia gratinato	Carote cotte	Fruita di stagione
MARTEDI	Pizza margherita	Mezza porzione prosciutto	Broccoli + insalata mista	Creme caramel
MERCOLEDI	Risotto alla zucca (crema di zucca)	Frittata verde (verdure passate)	Insalata di finocchi	Fruita di stagione
GIOVEDI	Penne in bianco	Arrosto di vitello	Spinaci	Fruita di stagione
VENERDI	Passato con pasta	Pollo arrosto	Patate lesse	Fruita di stagione

QUARTA SETTIMANA

LUNEDI	Passato + pasta orzo riso	Milanese vitello al forno	Patate in umido	Fruita di stagione
MARTEDI	Penne al pomodoro	Filetto cernia gratinato	Insalata di fagiolini	Fruita di stagione
MERCOLEDI	Fusilli al pesto	Petto di pollo al forno	Insalata di carote cotte	Fruita di stagione
GIOVEDI	Polenta + spezzatino + sugo pomodoro	Verza/finocchi crudi	Cavolfiori gratinati	Budino cioccolato
VENERDI	Riso olio e parmigiano	Formaggio tipo philadelphia	spinaci	Fruita di stagione

MENU' ESTIVO

PRIMA SETTIMANA

LUNEDI	Farfalle al pesto	Frittata verde	Zucchine lessate	Frutta di stagione
MARTEDI	Pasta al pomodoro	Petto di pollo al forno	Insalata verde	Frutta di stagione
MERCOLEDI	Risotto allo zafferano	Formaggio tipo philadelphia	Insalata pomodori	Frutta di stagione
GIOVEDI	Pizza margherita + mezza porz. prosciutto	Insalata di carote (cotte) + finocchi crudi		Budino al cioccolato
VENERDI	Passato con legumi	Filetto cernia gratinato	Patate al forno	Frutta di stagione

SECONDA SETTIMANA

LUNEDI	Passato di verdura + riso	Scaloppine di vitello	Patate al forno	Frutta di stagione
MARTEDI	Pasta al forno		Macedonia di verdure cotte	Creme caramel
MERCOLEDI	Farfalle al pomodoro + ricotta	Filetto di halibut	Insalata mista	Frutta di stagione
GIOVEDI	Fusilli al ragù	Frittata di zucchine	Insalata mista	Frutta di stagione
VENERDI	Pasta in bianco (olio e parmigiano)	Milanese di pollo al forno	Zucchine	Frutta di stagione

TERZA SETTIMANA

LUNEDI	Penne in bianco	Arrosti di vitello	Piselli	Frutta di stagione
MARTEDI	Fusilli tonno e pomodoro	Filetto cernia gratinato	Insalata di pomodori	Frutta di stagione
MERCOLEDI	Pizza al prosciutto/margherita *	Mezza porzione prosciutto	Insalata verde + carote cotte	Budino al cioccolato
GIOVEDI	Passato di verdura con pasta	Fesa di tacchino	Patate al forno	Frutta di stagione
VENERDI	Risotto 4 formaggi	Prosciutto cotto/formaggio ***	Zucchine	Frutta di stagione

* = pizza margherita per bambini musulmani

*** = formaggio per bambini musulmani

QUARTA SETTIMANA

LUNEDI	Pasta in bianco (olio e parmigiano)	Milanese di vitello al forno	Insalata di pomodori	Frutta di stagione
MARTEDI	Penne al pomodoro	Pollo arrosto	Insalata di carote	Frutta di stagione
MERCOLEDI	Pasta al pesto	Filetto cernia gratinato	Insalata mista	Frutta di stagione
GIOVEDI	Risotto allo zafferano	Tortino di verdure	Zucchine cotte	Frutta di stagione
VENERDI	Passato verdure + pasta, orzo, farro	Arrosti di vitello	Patate al forno	Frutta di stagione

Allegato 2)

TABELLE DIETETICHE PER BAMBINI CON ETA' COMPRESA TRA GLI 1 E I 3 ANNI (ASILO NIDO)

• PASTA	50g
• PANE	30g
• CARNE MAGRA	50g
• VERDURE	libere (crude/cotte, esclusi legumi e patate)
• FRUTTA FRESCA	100g
• PARMIGIANO GRATTUGGIATO	5g (circa n.1 cucchiaino)
• OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA	10g (n.2 cucchiaini)

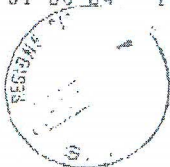
Proteine 22g Lipidi 15g Carboidrati 70g Kcal tot 500
(pari al 40% del fabbisogno giornaliero)

SOSTITUZIONI CALORICHE

- **pasta 50g possono essere sostituiti con :**
riso 50g ; legumi freschi 250g ; legumi secchi 55g ; gnocchi 85g ; farina di mais 50g ; patate 150g ; pane comune 60g ; grissini o crackers 50g ; crostini 50g ; cereali per minestre 50g;
- **pane 30g possono essere sostituiti con :**
pasta o riso 25g ; legumi freschi 125g ; legumi secchi 30g ; gnocchi 40g ; farina di mais 25g ; patate 100g ; grissini o crackers 25g
- **carne magra 50g possono essere sostituiti con :**
pesce 70g ; prosciutto cotto sgrassato 40g ; prosciutto crudo sgrassato 30-40g ; bresaola 30g ; formaggi freschi 40g ; formaggi stagionati 30g ; uova n.1
- **frutta fresca 100g possono essere sostituiti con :**
banane, cachi, fichi, uva 75g

RACCOMANDAZIONI GENERALI

1. i pesi si riferiscono alla parte edibile dell'alimento crudo e al netto degli scarti
2. consumare il **pane integrale** (BIOLOGICO) almeno 2 volte la settimana. Per il pane bianco prediligere quello comune e, solo in occasioni particolari, proporre pane speciale (al latte, alle noci,...)
3. per quel che riguarda grissini e crackers (se li si utilizza in sostituzione al pane), utilizzare quelli all'acqua per i primi e quelli senza sale in superficie per i secondi
4. La pasta dev'essere di piccolo formato asciutta o in brodo
5. la carne può essere di qualsiasi animale (bianca o rossa) purchè sia la parte magra. Il prosciutto dev'essere magro senza polifosfati
6. circa **la frutta e la verdura**, prediligere i tipi di stagione, proponendo il maggior numero di tipologie diverse presenti sul mercato (1-2 volte/sett. proporre prodotti biologici)
7. utilizzare poco sale e prediligere, per insaporire i cibi, le erbe aromatiche
8. le grammature potranno leggermente variare a seconda del singolo caso
9. a fine pasto, garantire sempre un frutto fresco di stagione o la macedonia di frutta fresca o un frullato di frutta fresca
10. nelle occasioni particolari è possibile proporre una piccola razione di dolce tipo budino, trancio di torta semplice tipo crostata, torta margherita, torta di mele, ...



ESEMPIO DI MENU' PER BAMBINI FINO A 12 MESI

MENU' INVERNALE (OTTOBRE - MAGGIO)

I° SETTIMANA

LUNEDI' Passato di verdura con pastina
Pollo a vapore
Purè di carote

MARTEDI' Pastina bianca/pomodoro
Formaggio fresco
Crema di verdure

MERCOLEDI' Passato di verdura
Pesce a vapore
Vellutata di patate

GIOVEDI' Pastina pomodoro/ bianca /verdure
Fettina a vapore
Verdure miste

VENERDI' Crema di riso in brodo vegetale
Tuorlo d'uovo/ prosciutto cotto
Vellutata di verdure

II° SETTIMANA

Pastina bianca/ pomodoro
Prosciutto cotto
Crema di verdure

Passato di verdura + pasta
Tacchino a vapore
Purè di carote

Pastina olio e parmigiano
Fettina a vapore
Verdure miste

Passato di verdura +pasta
Formaggio fresco
Purè di patate

Semolino
Pesce a vapore
Macedonia di verdure

07/19/2004 Visto, si approva questa tabella dietetica composta da N°4
pagine e copie le presenti.

ASL 19 ASTI - Dip. Prev. S.T.A.N.
Dott. R. BERRI
Dirigente Medico I° Livello



III° SETTIMANA

LUNEDI' Pastina con verdure/bianca
Pollo/ Tacchino a vapore
Purè di verdura

MARTEDI' Passato di verdura
Tuorlo d'uovo / Prosciutto
Purè di patate

MERCOLEDI' Pasta pomodoro/ bianca
Pesce a vapore
Crema di verdure

GIOVEDI' Passato di verdura + pasta
Fettina a vapore/ Polpettine
Vellutata di verdure

VENERI' Crema multicereali in brodo vegetale
Formaggio Fresco
Macedonia di verdure

COLAZIONE :

Latte o the e biscotti / fette biscottate

MERENDE :

Latte o the e biscotti / fette biscottate

Yogurth

Frutta Mista

N.B. Ogni nuovo alimento proteico verrà introdotto per il singolo bambini secondo le indicazioni della tabella dietetica in accordo con il pediatra di base, per cui se presente nella dieta e non ancora proponibile, verrà sostituito con carne a vapore / prosciutto cotto/ omogeneizzato. Il tuorlo d'uovo sarà introdotto dall' 11° mese a partire da 1/2, sempre ben cotto e valutandone la tolleranza.

IV° SETTIMANA

Crema di verdure + pasta
Fettina a vapore
Purè di patate

Pastina bianca
Pollo a vapore
Vellutata di verdure

Zuppa di verdure
Formaggio fresco
Purè di patate

Pastina al pomodoro/ verdura
Tuorlo d'uovo / Prosciutto
Crema di verdure

Passato di crema di mais/ tapioca
Pesce a vapore
Verdure miste

02/9/04 Visto, e approvato

ASL 10 ASTI - Dip. Prev. S.I.A.N.
Dott. BERNARDI
Dirigente Medico Livello



NUMERO: 0141720553
NOME: UFFICIO SOCIALE

19-01-2009 VEN 10:42

MENU ESTIVO BAMBINI FINO A 12 MESI

(MAGGIO - SETTEMBRE)

I° SETTIMANA

LUNEDI' Passato di verdura + pasta
Prosciutto cotto
Sformato di verdure / Verdure miste

MARTEDI' Pastina al pomodoro
Pesce a vapore
Purè di verdure

MERCOLEDI' Passato di verdura + pasta
Fettina e carote a vapore

GIOVEDI' Pasta al pesto / bianca
Tuorlo d'uovo/ Formaggio
Verdure a vapore

VENERDI' Pastina in brodo
Pollo o tacchino a vapore
Crema di verdure

II° SETTIMANA

Passato di verdura + pasta
Fettina agli aromi
Patate a vapore

Pastina al pesto/ bianca
Formaggio fresco
Vellutata di carote

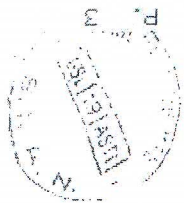
Crema di verdure + pasta
Mousse di pollo
Purè di patate

Pasta al pomodoro / bianca
Pesce al verde
Verdure a vapore

Brodo vegetale + semolino
Prosciutto cotto
Macedonia di verdure miste

07/9/04 Visto, si appone

ASL ASTI - Div. Prev. S.T.A.N.
DR. SSA R. BERRUTI
Dirigente Medico 1° Livello



MENU ESTIVO 12 mesi

III° SETTIMANA

LUNEDI' Passato di verdura + pasta
Pollo a vapore
Purè di patate

MARTEDI' Pastina al pomodoro
Polpettine di carne e verdura /
Fettina e verdure miste

MERCOLEDI' Pastina olio e parmigiano / verdure
Pesce a vapore
Crema di carote

GIOVEDI' Crema di verdure con pasta
Prosciutto cotto
Purè di patate

VENERDI' Crema multicereali
Formaggio fresco
Verdure di stagione

COLAZIONE:

Latte o the e biscotti / fette biscottate

MERENDA:

Latte o the e biscotti / fette biscottate
Yogurt
Frullato/ frutta fresca

IV° SETTIMANA

Brodo vegetale con pasta
Prosciutto cotto
Patate al verde

Pastina olio e parmigiano
Fettina a vapore
Purè di verdura

Crema di verdura con pasta
Tacchino agli aromi
Carote a vapore

Pastina al pomodoro
Pesce a vapore
Vellutata di carote

Brodo vegetale con crema di mais
Tuorlo d'uovo/ Formaggio
Sformato di verdure

07-9-04 Visto, si appone

ASL 19 ASTI - Dip. Prev. S.I.A.N.
Dr.ssa R. BERRUTI
Medico 1° Livello

12-36

ESEMPIO DI MENU' ESTIVO (MAGGIO/SETTEMBRE)

I SETTIMANA

LUNEDI' Riso all'ortolana
Prosciutto Cotto/ Crudo
Verdura cruda/cotta

MARTEDI' Minestrone di verdure + pasta
Pesce al forno
Patate a vapore

MERCOLEDI' Pasta pomodoro e basilico
Scaloppina al latte o limone
Verdura cruda

GIOVEDI' Riso e piselli
Frittata con verdura /
Uova e verdura cotta

VENERDI' Pasta al pesto / bianca
Insalata di pollo
Verdura cruda /cotta

II SETTIMANA

Passato di verdura +pasta
Involtini o scaloppina alle erbe
Insalata di patate

Pasta al pesto
Caprese / formaggio fresco
Verdura cruda

Pasta al tonno
Tortino di verdure/
Uova e verdura cotta

Pasta/ Riso alle verdure
Pesce al pomodoro
Verdura cruda/ cotta

Gnocchi al pomodoro
Prosciutto cotto
Verdura cotta / cruda

14/09/04

Visto, si appiava

Zurro Ben

12.36

MENU' ESTIVO

III SETTIMANA

LUNEDI' Passato di verdura + riso /
Insalata di riso
Scaloppina di pollo al latte / Insalata di pollo, ...
Purè

MARTEDI' Pasta al pomodoro
Polpette con piselli

MERCOLEDI' Pasta con melanzane / verdura
Pesce al verde
Verdura cruda

GIOVEDI' Pasta al pesto
Ricotta fresca
Verdura cruda / cotta

VENERDI' Riso alla parmigiana
Frittata di verdura

IV SETTIMANA

Passato di verdura + pasta / crostini

Prosciutto cotto
Patate al verde

Riso olio e parmigiano
Scaloppina fa limone / pizzaiola, ...
Verdura cruda / cotta

Pasta con verdure
Arrosto di tacchino o agli aromi
Verdura cruda

Pasta bianca / pesto
Pesce alla livornese
Verdura cotta / cruda

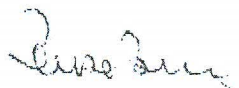
Pasta pomodoro e ricotta
Frittata / uova
Verdura cruda / cotta

MERENDE (indicative) :

Yogurt alla frutta (2 volte alla settimana)
Succhi o the con frollini
Pane e marmellata / pane e prosciutto / pane al forno con olio, pomodoro e origano
Torta o crostata
Budino / gelato alla frutta
Frutta mista / frullato

16/05/09

Visto, si approva



12-30 N

MENU' INVERNALE (OTTOBRE- APRILE)

I SETTIMANA

LUNEDI' Riso olio e parmigiano
Pollo al limone / pizzaiola...
Verdura cruda/cotta

MARTEDI' Pasta con ragù vegetale
Formaggio fresco
Verdura cotta

MERCOLEDI' Crema di verdura+ pasta
Pesce al forno/vapore
Patate a vapore/ forno

GIOVEDI' Pasta al pomodoro/ pesto
Polpettone / arrosto/scaloppine
Verdura cruda/cotta

VENERDI' Riso con verdura
Frittata al forno/uovo
Verdura cruda/ cotta

II SETTIMANA

Pasta al pomodoro
Prosciutto
Verdura cotta

Risotto bianco/ con verdura
Tacchino al latte / aromi
Verdura cruda/cotta

Polenta/pasta
Spezzatino in umido/polpette
Piselli

Passato di verdura + orzo/pasta
Formaggio fresco (Prosciutto)
Purè

Pasta e broccoli/ verdura
Pesce al pomodoro
Verdura cruda/cotta

12/10/09
Visto, si approva

[Handwritten signature]

MENU INVERNALE

III SETTIMANA

LUNEDI' Riso olio e parmigiano
Tacchino in umido/ al latte...
Verdura cruda / cotta

MARTEDI' Pasta al ragù
Sformato/ tortino di verdure

MERCOLEDI' Passato di verdura + pasta
Pesce al verde
Patate a vapore/forno

GIOVEDI' Pasta alle verdure/ bianca
Polpettone /polpetta
Verdura cotta

VENERDI' Riso e zucca/verdura
Formaggio fresco
Macedonia di verdura

IV SETTIMANA

Crema di verdure + pasta/ crostini
Scaloppina alla pizzaiola/ aromi
Purè

Risotto zafferano/ bianco
Petto di pollo limone
Verdura cruda/cotta

Zuppa di verdura e cereali+pasta
Formaggio fresco
Verdura cotta

Gnocchi/pasta al ragù
Sformato di verdura/
Uova e verdura cotta

Pasta olio e parmigiano
Pesce al pomodoro/ forno
Verdura cruda/cotta

NOTE ESPLICATIVE: pur notando una notevole resistenza dei bambini alle verdure crude (e in parte anche a quelle cotte) si cercherà di proporgliele per fargliele conoscere .

Per motivi organizzativi (disponibilità dei fornitori, chiusure festive infrasettimanali ..) il menù settimanale da Voi autorizzato, potrebbe talvolta subire variazioni nell'ordine dei giorni. L'utenza ne sarà comunque sempre informata.

Ogni qualvolta verrà sospesa l'erogazione dell'acqua potabile , per motivi d'igiene il menù somministrato sarà il seguente: pasta olio e parmigiano- prosciutto - verdura cotta.

MERENDE (indicative):

latte e orzo con biscotti secchi o fette biscottate o corn flakes

succhi o the e frullini / biscotti

pane al forno con olio pomodoro e origano/ pane e marmellata/ pane e prosciutto

frutta mista / frullato

torta allo yogurth, di mele...

Yogurt alla frutta

Budino

12/10/04
Visto, S. 12/10/04

[Signature]