

ASILI NIDO – VERBANIA

MENU' 6 - 9 MESI

Primavera – estate

	1^ settimana	2^ settimana	3^ settimana	4^ settimana
Lunedì	Passato di verdura con brodo vegetale Crema di cereali Uovo	Passato di verdura con brodo vegetale Crema di cereali Uovo	Passato di verdura con brodo vegetale Crema di cereali Uovo	Passato di verdura con brodo vegetale Crema di cereali Uovo
Martedì	Passato di verdura con brodo vegetale Crema di cereali Bovino adulto frullato	Passato di verdura con brodo vegetale Crema di cereali Crema di legumi decorticati	Passato di verdura con brodo vegetale Crema di cereali Lonza frullata	Passato di verdura con brodo vegetale Crema di cereali Pesce (*) frullato
Mercoledì	Passato di verdura con brodo vegetale Crema di cereali Crema di legumi decorticati	Passato di verdura con brodo vegetale Crema di cereali Pollo/tacchino frullato	Passato di verdura con brodo vegetale Crema di cereali Pesce (*) frullato	Passato di verdura con brodo vegetale Crema di cereali Crema di legumi decorticati
Giovedì	Passato di verdura con brodo vegetale Crema di cereali Formaggio (*)	Passato di verdura con brodo vegetale Crema di cereali Pesce (*) frullato	Passato di verdura con brodo vegetale Crema di cereali Formaggio (*)	Passato di verdura con brodo vegetale Crema di cereali Pollo/tacchino frullato
Venerdì	Passato di verdura con brodo vegetale Crema di cereali Pesce (*) frullato	Passato di verdura con brodo vegetale Crema di cereali Formaggio (*)	Passato di verdura con brodo vegetale Crema di cereali Crema di legumi decorticati	Passato di verdura con brodo vegetale Crema di cereali Formaggio (*)

NON AGGIUNGERE SALE, DADI E INSAPORITORI, SPEZIE, ERBE AROMATICHE, AGLIO, CIPOLLA, PORRO ALLE PREPARAZIONI VIETATI I FUNGHI

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

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

(^*) **Tipologie di 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)

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

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

UOVO ben cotto

VERDURA e FRUTTA FRESCA DI STAGIONE. Consultare la "Tabella stagionalità frutta e verdura"

VARIARE IL PIU' 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

ASL VCO
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE
S.S. NUTRIZIONE

10/6/25

6 - 9 MESI

SPUNTINO di metà mattino e MERENDA: frutta fresca di stagione frullata/ passata / grattugiata oppure purea di frutta 100% frutta **SENZA** AGGIUNTA DI ZUCCHERO

FINO ALL'ANNO DI ETÀ SONO DA ESCLUDERE: latte vaccino come bevanda, miele, zuccheri, tè (anche deteinato), camomilla e tisane

Lo schema dietetico standard va adattato al singolo bambino in base alla capacità di masticare e deglutire e tenendo in considerazione la tipologia di alimenti già inseriti in famiglia, comunicata dai genitori/Pediatra:

- 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 pastina + crema di pollo) **intorno al 9^o mese**
- qualora il secondo del giorno proposto in menù non fosse stato ancora inserito in famiglia, sostituire con un'altra tipologia di alimento fonte di proteine, garantendo la massima varietà. Si ricorda che le Linee Guida Internazionali (OMS e Espghan - Società Europea di Gastroenterologia Pediatrica, Epatologia e Nutrizione) affermano che introdurre gli alimenti uno alla volta non ha nessuna efficacia preventiva nello sviluppo delle allergie
- alternare passati/creme di verdure miste, con passati/creme preparati/e con un solo tipo di verdura, al fine di favorire/ampliare la conoscenza dei gusti
- differenziare progressivamente la consistenza delle preparazioni: passate, frullate, schiacciate, sminuzzate, ecc. a seconda delle capacità masticatorie e deglutorie
- cereali inizialmente in crema per poi passare progressivamente a pastina e cereali in chicchi (riso, farro e orzo perlato, ecc.) a seconda delle capacità masticatorie e deglutorie
- **Consultare la Tabella "Modalità di consumo dei pasti" (Allegato n. 11 delle "Linee di indirizzo per la prevenzione del soffocamento da cibo")**

10/6/15

ASILI NIDO – VERBANIA

MENU' 9 - 12 MESI

Primavera – estate

	1^ settimana	2^ settimana	3^ settimana	4^ settimana
Lunedì	Uovo strapazzato/Frittata semplice a strisce/pezzetti Zucchine all'olio schiacciate Pasta/Cous-cous con ragù di verdure estive (zucchine-melanzane-peperoni)	Uovo strapazzato/Frittata semplice a strisce/pezzetti Spinaci/erbette in crema/sminuzzate Riso al pomodoro	Uovo strapazzato/Frittata semplice a strisce/pezzetti Fagiolini in crema/sminuzzati Riso olio e parmigiano	Uovo strapazzato/Frittata semplice a strisce/pezzetti Spinaci/erbette in crema/sminuzzate Riso al pomodoro
Martedì	Bovino adulto (\$) Spinaci/erbette in crema/sminuzzate Vellutata di zucchine con riso	Farinata di ceci/Humus di ceci/Polpettine di legumi Carote all'olio schiacciate Pasta olio e parmigiano	Lonza (\$) Purè di patate Passato di verdura con orzo	Pesce (*) Purè di patate/Patate all'olio schiacciate Passato di verdura con farro/cereali
Mercoledì	Polpettine/Tortino di legumi/Lenticchie in umido passate/schiacciate Carote all'olio schiacciate Pasta al pomodoro	Petto di pollo/tacchino (\$) Purè di patate / Patate all'olio schiacciate Passato di verdura con farro/cereali	Pesce (*) Spinaci/erbette in crema/sminuzzate Pasta alle zucchine (julienne)/ Pasta o Cous-cous con ragù di verdure estive (zucchine-melanzane-peperoni)	Farinata di ceci/Humus di ceci/Polpettine di legumi Carote all'olio schiacciate Pasta crema di peperoni/olio e parmigiano
Giovedì	Formaggio (*) Purè di patate Passato di verdura con orzo	Pesce (*) Zucchine all'olio schiacciate Pasta al pomodoro	Formaggio (*) Zucchine all'olio schiacciate Vellutata di asparagi/fagiolini con riso	Pollo/tacchino (\$) Zucchine all'olio schiacciate Polenta morbida/ Pasta al pomodoro
Venerdì	Pesce (*) Fagiolini in crema/sminuzzati Riso con olio e parmigiano	Formaggio (*) Fagiolini in crema/sminuzzati Vellutata di carote con riso	Polpettine/Tortino di legumi/ Legumi in umido/all'olio passati/schiacciate Carote all'olio schiacciate Pasta al pomodoro	Formaggio (*) + Fagiolini in crema/sminuzzati <i>oppure</i> Polpettine di verdura patate e formaggio (*) Pastina/Riso in brodo

NON AGGIUNGERE SALE, SPEZIE, ERBE AROMATICHE ALLE PREPARAZIONI FINO AI 12 MESI

CONSENTITI CIPOLLA, AGLIO E PORRO – VIETATI DADI E INSAPORITORI

VIETATI I FUNGHI

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

PANE comune privo/a ridotto contenuto di sale

(*) Tipologie di FORMAGGIO: ricotta, mozzarella, caprino di latte vaccino, formaggio fresco di capra, primosale, robiola, crescenza. **tal quale o come ingrediente di preparazioni (polpette/polpettone di verdura e formaggio, ecc.)**

Parmigiano reggiano e grana padano come alternativa proteica (2^ piatto) occasionale e non come condimento, per l'elevato contenuto di sale

(^) Tipologie di 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

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 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. Consultare la "Tabella stagionalità frutta e verdura"

VARIARE IL PIU' 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

AL VCO

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE

SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE

S.S. NUTRIZIONE

10/6/25

9 - 12 MESI

SPUNTINO di metà mattino: frutta fresca di stagione frullata/passata /grattugiata/ schiacciata oppure purea di frutta 100% frutta **SENZA AGGIUNTA DI ZUCCHERO**

MERENDE:

- frutta fresca di stagione frullata/passata/ grattugiata/schiacciata oppure purea di frutta 100% frutta **SENZA AGGIUNTA DI ZUCCHERO**
- yogurt intero bianco/yogurt intero con aggiunta di frutta fresca (frullata/schiacciata/ a pezzetti con consistenza e taglio adeguati all'età)
- yogurt intero alla frutta quantità di zuccheri ≤ 10 g /100 g (controllare etichetta)

FINO ALL'ANNO DI ETÀ SONO DA ESCLUDERE: latte vaccino come bevanda, miele, zucchero, tè (anche deteinato), camomilla e tisane

Lo schema dietetico standard va adattato al singolo bambino in base alle esigenze/capacità di masticare e deglutire e tenendo in considerazione la tipologia di alimenti già inseriti in famiglia, comunicata dai genitori/Pediatra:

- proporre **single portate** (es. pastina al pomodoro + crema di pollo + verdura) **intorno al 9^o mese**
- qualora il secondo del giorno proposto in menù non fosse stato ancora inserito in famiglia, sostituire con un'altra tipologia di alimento fonte di proteine, garantendo la massima varietà. Si ricorda che le Linee Guida Internazionali (OMS e Espghan - Società Europea di Gastroenterologia Pediatrica, Epatologia e Nutrizione) affermano che introdurre gli alimenti uno alla volta non ha nessuna efficacia preventiva nello sviluppo delle allergie
- alternare passati/creme di verdure miste, con passati/creme preparati/e con un solo tipo di verdura, al fine di favorire / ampliare la conoscenza dei gusti
- differenziare progressivamente la consistenza delle preparazioni: schiacciate, sminuzzate, tagliate a pezzetti o a strisce, ecc.
- **Consultare la Tabella "Modalità di consumo dei pasti" (Allegato n. 11 delle "Linee di indirizzo per la prevenzione del soffocamento da cibo")**

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

10/6/25

ASILI NIDO – VERBANIA

MENÙ 12 - 36 MESI

Primavera – estate

	1^ settimana	2^ settimana	3^ settimana	4^ settimana
Lunedì	Uovo strapazzato/sodo/Frittata Zucchine all'olio Pasta/Cous-cous con ragù di verdure estive (zucchine-melanzane-peperoni)	Uovo strapazzato/sodo/Frittata Insalatina verde con pomodori Riso al pomodoro	Uovo strapazzato/sodo/Frittata Pomodori in insalata Risotto allo zafferano/ Riso olio e parmigiano	Uovo strapazzato/sodo/Frittata Insalatina verde con pomodori Riso al pomodoro
Martedì	Bovino adulto (\$) Spinaci/erbette all'olio Vellutata di zucchine con riso / Risotto alle zucchine	Farinata di ceci/Humus di ceci/Polpettine di legumi Carote grattugiate in insalata/all'olio Pasta al pesto/olio e parmigiano	Lonza (\$) Patate all'olio Minestra/Passato di verdura con orzo	Pesce (^) Purè di patate / Patate al forno Minestra/Passato di verdura con farro/cereali
Mercoledì	Polpettine/Tortino di legumi/ Lenticchie in umido Carote grattugiate in insalata/all'olio Pasta al pomodoro	Petto di pollo/tacchino (\$) Purè di patate / Patate al forno Minestrone/Passato di verdura con farro/cereali	Pesce (^) + Spinaci/erbette all'olio Pasta alle zucchine/ Pasta o Cous-cous con ragù di verdure estive (zucchine-melanzane-peperoni)	Farinata di ceci/Humus di ceci/Polpettine di legumi Carote grattugiate in insalata/all'olio Pasta al pesto/crema di peperoni
Giovedì	Formaggio (*) Patate all'olio Minestra/Passato di verdura con orzo	Pesce (^) Zucchine all'olio Pasta al pomodoro	Formaggio (*) Zucchine all'olio Vellutata di asparagi/fagiolini con riso / Risotto agli asparagi	Pollo/tacchino (\$) Zucchine all'olio Polenta morbida/Pasta al pomodoro
Venerdì	Pesce (^) Pomodori in insalata Risotto allo zafferano	Formaggio (*) Fagiolini all'olio Vellutata di carote e piselli con riso / Risotto primavera (verdure e piselli)	Polpettine/Tortino di legumi/ Legumi in umido/all'olio Carote grattugiate in insalata/all'olio Pasta al pomodoro	Formaggio (*) + Fagiolini all'olio oppure Polpettine di verdura patate e formaggio (*) Pasta/Riso con crema di ceci e pomod.

Il pranzo viene completato con **PANE** comune/semi integrale (farina tipo 1 o tipo 2) possibilmente a ridotto contenuto di sale, senza grassi. **Il pane integrale può essere inserito dopo i 24 mesi**

Poco sale iodato preferibilmente a partire dai 24 mesi. Per insaporire le preparazioni utilizzare cipolla, aglio, porro, erbe aromatiche, spezie (es. zafferano), pomodoro, ecc.

VIETATI DADI E INSAPORITORI

VIETATI I FUNGHI

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

(*) **Tipologie di 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.).**

(^*) **Tipologie di 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

(\$) **CARNE:** cucinata al vapore, bollita, al forno, in umido, alla pizzaiola, al limone, polpette, polpettone, verdura ripiena, ecc.

UOVO ben cotto strapazzato, frittata semplice/con verdure a pezzetti, flan di uova e verdura, ecc.

VERDURA e FRUTTA FRESCA DI STAGIONE. Consultare la "Tabella stagionalità frutta e verdura"

VARIARE IL PIU' 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

AL. 100

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE

SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONI

S.S. NUTRIZIONE

10/6/25

12 - 36 MESI

SPUNTINO di metà mattino: frutta fresca di stagione con consistenza e taglio adeguati all'età - purea di frutta 100% frutta SENZA AGGIUNTA DI ZUCCHERO

MERENDA:

- frutta fresca di stagione, macedonia di frutta fresca con consistenza e taglio adeguati all'età, frullato di frutta fresca (latte + frutta), purea di frutta 100% frutta **SENZA AGGIUNTA DI ZUCCHERO**
- yogurt intero bianco/yogurt intero con aggiunta di frutta fresca (frullata/schiacciata/ a pezzetti con consistenza e taglio adeguati all'età)
- yogurt intero alla frutta quantità di zuccheri ≤ 10 g /100 g (controllare etichetta)
- pane fresco con marmellata (con almeno il 65% di frutta) / miele
- pane fresco e ricotta
- pane fresco con olio EVO
- latte intero fresco con biscotti secchi (quantità di zuccheri ≤ 20 g / 100g – quantità di grassi < 10 g / 100 g)
- latte intero fresco con cornflakes (quantità di zuccheri ≤ 10 g /100 g)
- torte semplici senza creme (es. margherita, di mele, allo yogurt) preparate in loco

Dai 12 mesi la fase di svezzamento dovrebbe essere conclusa e dovrebbero essere stati inseriti tutti gli alimenti

ZUCCHERO e SALE non dovrebbero essere aggiunti prima dei 24 mesi

Man mano che la dentizione si conclude e lo sviluppo motorio si perfeziona potranno essere inserite tutte le consistenze, inclusa quella solida

Consultare la Tabella "Modalità di consumo dei pasti" (Allegato n. 11 delle "Linee di indirizzo per la prevenzione del soffocamento da cibo")

ASILI NIDO – VERBANIA

MENU' 6 - 9 MESI

Autunno - inverno

	1^ settimana	2^ settimana	3^ settimana	4^ settimana
Lunedì	Passato di verdura con brodo vegetale Crema di cereali Uovo	Passato di verdura con brodo vegetale Crema di cereali Uovo	Passato di verdura con brodo vegetale Crema di cereali Uovo	Passato di verdura con brodo vegetale Crema di cereali + Uovo
Martedì	Passato di verdura con brodo vegetale Crema di cereali Bovino adulto frullato	Passato di verdura con brodo vegetale Crema di cereali Crema di legumi decorticati	Passato di verdura con brodo vegetale Crema di cereali Pesce (Λ) frullato	Passato di verdura con brodo vegetale Crema di cereali Pesce (Λ) frullato
Mercoledì	Passato di verdura con brodo vegetale Crema di cereali Crema di legumi decorticati	Passato di verdura con brodo vegetale Crema di cereali Pollo/tacchino frullato	Passato di verdura con brodo vegetale Crema di cereali Lonza frullata	Passato di verdura con brodo vegetale Crema di cereali Crema di legumi decorticati
Giovedì	Passato di verdura con brodo vegetale Crema di cereali Formaggio (*)	Passato di verdura con brodo vegetale Crema di cereali Pesce (Λ) frullato	Passato di verdura con brodo vegetale Crema di cereali Formaggio (*)	Passato di verdura con brodo vegetale Crema di cereali Pollo/tacchino frullato
Venerdì	Passato di verdura con brodo vegetale Crema di cereali Pesce (Λ) frullato	Passato di verdura con brodo vegetale Crema di cereali Formaggio (*)	Passato di verdura con brodo vegetale Crema di cereali Crema di legumi decorticati	Passato di verdura con brodo vegetale Crema di cereali Formaggio (*)

NON AGGIUNGERE SALE, DADI E INSAPORITORI, SPEZIE, ERBE AROMATICHE, AGLIO, CIPOLLA, PORRO ALLE PREPARAZIONI

VIETATI I FUNGHI

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

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

(Λ) Tipologie di 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)

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

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

UOVO ben cotto

VERDURA e FRUTTA FRESCA DI STAGIONE. Consultare la "Tabella stagionalità frutta e verdura"

VARIARE IL PIU' 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

ASL CO
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE
S.S. NUTRIZIONE

10/6/25

6 - 9 MESI

SPUNTINO di metà mattino e MERENDA: frutta fresca di stagione frullata/ passata / grattugiata oppure purea di frutta 100% frutta **SENZA** AGGIUNTA DI ZUCCHERO

FINO ALL'ANNO DI ETÀ SONO DA ESCLUDERE: latte vaccino come bevanda, miele, zucchero, tè (anche deteinato), camomilla e tisane

Lo schema dietetico standard va adattato al singolo bambino in base alla capacità di masticare e deglutire e tenendo in considerazione la tipologia di alimenti già inseriti in famiglia, comunicata dai genitori/Pediatra:

- 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 pastina + crema di pollo) **intorno al 9^o mese**
- qualora il secondo del giorno proposto in menù non fosse stato ancora inserito in famiglia, sostituire con un'altra tipologia di alimento fonte di proteine, garantendo la massima varietà. Si ricorda che le Linee Guida Internazionali (OMS e Espghan - Società Europea di Gastroenterologia Pediatrica, Epatologia e Nutrizione) affermano che introdurre gli alimenti uno alla volta non ha nessuna efficacia preventiva nello sviluppo delle allergie
- alternare passati/creme di verdure miste, con passati/creme preparati/e con un solo tipo di verdura, al fine di favorire/ampliare la conoscenza dei gusti
- differenziare progressivamente la consistenza delle preparazioni: passate, frullate, schiacciate, sminuzzate, ecc. a seconda delle capacità masticatorie e deglutorie
- cereali inizialmente in crema per poi passare progressivamente a pastina e cereali in chicchi (riso, farro e orzo perlato, ecc.) a seconda delle capacità masticatorie e deglutorie
- **Consultare la Tabella "Modalità di consumo dei pasti" (Allegato n. 11 delle "Linee di indirizzo per la prevenzione del soffocamento da cibo")**

10/6/25

ASILI NIDO – VERBANIA

MENU' 9 - 12 MESI

Autunno - inverno

	1^ settimana	2^ settimana	3^ settimana	4^ settimana
Lunedì	Uovo strapazzato/Frittata semplice a strisce/pezzetti Spinaci/erbette in crema/sminuzzate Pasta/Cous-cous con ragù di verdure	Uovo strapazzato/Frittata semplice a strisce/pezzetti Finocchi all'olio in crema/schiacciati Riso al pomodoro	Uovo strapazzato/Frittata semplice a strisce/pezzetti Broccolo all'olio in crema/schiacciato Riso olio e parmigiano	Uovo strapazzato/Frittata semplice a strisce/pezzetti Verza/Fagiolini in crema/sminuzzati Riso al pomodoro
Martedì	Bovino adulto (\$) Cavolfiore all'olio schiacciato Vellutata di porri con riso	Farinata di ceci/Humus di ceci/Polpettine di legumi Carote all'olio schiacciate Pasta al pomodoro/olio e parmigiano	Pesce (^) Purè di patate Passato di verdura con orzo	Pesce (^) Purè di patate/Patate all'olio schiacc. Passato di verdura con farro/cereali
Mercoledì	Polpettine/Tortino di legumi/Lenticchie in umido passate/schiacciate Zucca all'olio schiacciata Pasta al pomodoro	Petto di pollo/tacchino (\$) Purè di patate / Patate all'olio schiacciate Passato di verdura con farro/cereali	Lonza (\$) Finocchi all'olio in crema/schiacciati Pasta / Cous-cous con ragù di verdure	Farinata di ceci/Humus di ceci/Polpettine di legumi Carote all'olio schiacciate Pasta olio e parmigiano
Giovedì	Formaggio (*) Purè di patate Passato di verdura con orzo	Pesce (^) Zucca all'olio schiacciata/ Fagiolini in crema/sminuzzati Pasta con crema di broccoli	Formaggio (*) Spinaci/erbette in crema/sminuzzate Vellutata di zucca con riso	Pollo/tacchino (\$) Finocchi all'olio in crema/schiacciati Polenta morbida/ Pasta al pomodoro
Venerdì	Pesce (^) Carote all'olio schiacciate Riso con olio e parmigiano	Formaggio (*) Spinaci/erbette in crema/sminuzzate Vellutata di carote con riso	Polpettine/Tortino di legumi/ Legumi in umido/all'olio passati/schiacciati Carote all'olio schiacciate Pasta al pomodoro	Formaggio (*) + Spinaci/erbette in crema/sminuzzate <u>oppure</u> Polpettine di verdura patate e formaggio (*) + Pastina/Riso in brodo

NON AGGIUNGERE SALE, SPEZIE, ERBE AROMATICHE ALLE PREPARAZIONI FINO AI 12 MESI

CONSENTITI CIPOLLA, AGLIO E PORRO – VIETATI DADI E INSAPORITORI

VIETATI I FUNGHI

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

PANE comune privo/a ridotto contenuto di sale

(*) **Tipologie di FORMAGGIO:** ricotta, mozzarella, caprino di latte vaccino, formaggio fresco di capra, primosale, robiola, crescenza. **tal quale o come ingrediente di preparazioni (polpette/polpettone di verdura e formaggio, ecc.)**

Parmigiano reggiano e grana padano come alternativa proteica (2^ piatto) occasionale e non come condimento, per l'elevato contenuto di sale

(^*) **Tipologie di 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

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 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. Consultare la "Tabella stagionalità frutta e verdura"

VARIARE IL PIU' 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

ALCO

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE

SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE

S.S. NUTRIZIONE

10/6/25

9 - 12 MESI

SPUNTINO di metà mattino: frutta fresca di stagione frullata/passata/grattugiata/schiacciata oppure purea di frutta 100% frutta **SENZA AGGIUNTA DI ZUCCHERO**

MERENDE:

- frutta fresca di stagione frullata/passata/ grattugiata/schiacciata oppure purea di frutta 100% frutta **SENZA AGGIUNTA DI ZUCCHERO**
- yogurt intero bianco/yogurt intero con aggiunta di frutta fresca (frullata/schiacciata/ a pezzetti con consistenza e taglio adeguati all'età)
- yogurt intero alla frutta quantità di zuccheri ≤ 10 g /100 g (controllare etichetta)

FINO ALL'ANNO DI ETÀ SONO DA ESCLUDERE: latte vaccino come bevanda, miele, zucchero, tè (anche decaffeinato), camomilla e tisane

Lo schema dietetico standard va adattato al singolo bambino in base alle esigenze/capacità di masticare e deglutire e tenendo in considerazione la tipologia di alimenti già inseriti in famiglia, comunicata dai genitori/ Pediatra:

- proporre **single portate** (es. pastina al pomodoro + crema di pollo + verdura) **intorno al 9^o mese**
- qualora il secondo del giorno proposto in menù non fosse stato ancora inserito in famiglia, sostituire con un'altra tipologia di alimento fonte di proteine, garantendo la massima varietà. Si ricorda che le Linee Guida Internazionali (OMS e Espghan - Società Europea di Gastroenterologia Pediatrica, Epatologia e Nutrizione) affermano che introdurre gli alimenti uno alla volta non ha nessuna efficacia preventiva nello sviluppo delle allergie
- alternare passati/creme di verdure miste, con passati/creme preparati/e con un solo tipo di verdura, al fine di favorire / ampliare la conoscenza dei gusti
- differenziare progressivamente la consistenza delle preparazioni: schiacciate, sminuzzate, tagliate a pezzetti o a strisce, ecc.
- **Consultare la Tabella "Modalità di consumo dei pasti" (Allegato n. 11 delle "Linee di indirizzo per la prevenzione del soffocamento da cibo")**

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

ASILI NIDO – VERBANIA

MENU' 12 - 36 MESI

Autunno - inverno

	1^ settimana	2^ settimana	3^ settimana	4^ settimana
Lunedì	Uovo strapazzato/sodo/Frittata Spinaci/erbette all'olio/ Insalatina verde con carote grattugiate Pasta/Cous-cous con ragù di verdure	Uovo strapazzato/sodo/Frittata Finocchi in insalata/all'olio Riso al pomodoro	Uovo strapazzato/sodo/Frittata Broccolo all'olio Risotto allo zafferano/ Risotto alla parmigiana	Uovo strapazzato/sodo/Frittata Verza/Fagiolini all'olio Riso al pomodoro
Martedì	Bovino adulto (§) Cavolfiore all'olio Vellutata di porri con riso / Risotto ai porri/alla parmigiana	Farinata di ceci/Humus di ceci/Polpettine di legumi Carote grattugiate in insalata/all'olio Pasta al pomodoro/olio e parmigiano	Pesce (Δ) Patate all'olio Minestra/Passato di verdura con orzo	Pesce (Δ) Purè di patate / Patate al forno Minestra/Passato di verdura con farro/cereali
Mercoledì	Polpettine/Tortino di legumi/ Lenticchie in umido Zucca all'olio Pasta al pomodoro	Petto di pollo/tacchino (§) Purè di patate / Patate al forno Minestrone/Passato di verdura con farro/cereali	Lonza (§) Finocchi in insalata/all'olio Pasta / Cous-cous con ragù di verdure	Farinata di ceci/Humus di ceci/Polpettine di legumi Carote grattugiate in insalata/all'olio Pasta olio e parmigiano
Giovedì	Formaggio (*) Patate all'olio Minestra/Passato di verdura con orzo	Pesce (Δ) Zucca/Fagiolini all'olio Pasta e broccoli (crema)	Formaggio (*) Spinaci/erbette all'olio/Insalatina verde Vellutata di zucca con riso / Risotto alla zucca	Pollo/tacchino (§) Finocchi in insalata/all'olio Polenta morbida/Pasta al pomodoro
Venerdì	Pesce (Δ) Carote grattugiate in insalata/all'olio Risotto allo zafferano	Formaggio (*) Spinaci/erbette all'olio Vellutata di carote e piselli con riso / Risotto verdure e piselli	Polpettine/Tortino di legumi/ Legumi in umido/all'olio Carote grattugiate in insalata/all'olio Pasta al pomodoro	Formaggio (*) + Spinaci/erbette all'olio Oppure Polpettine di verdura patate e formaggio (*) Pasta/Riso con crema di ceci/ lenticchie/fagioli cannellini e pomod.

Il pranzo viene completato con **PANE** comune/semi integrale (farina tipo 1 o tipo 2) possibilmente a ridotto contenuto di sale, senza grassi. **Il pane integrale può essere inserito dopo i 24 mesi**

Poco sale iodato preferibilmente a partire dai 24 mesi. Per insaporire le preparazioni utilizzare cipolla, aglio, porro, erbe aromatiche, spezie (es. zafferano), pomodoro, ecc.

VIETATI DADI E INSAPORITORI

VIETATI I FUNGHI

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

(*) **Tipologie di 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.).**

(Δ) **Tipologie di 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

(§) **CARNE:** cucinata al vapore, bollita, al forno, in umido, alla pizzaiola, al limone, polpettone, polpettine, polpettone, verdura ripiena, ecc.

UOVO ben cotto strapazzato, frittata semplice/con verdure a pezzetti, flan di uova e verdura, ecc.

VERDURA e FRUTTA FRESCA DI STAGIONE. Consultare la "Tabella stagionalità frutta e verdura"

VARIARE IL PIU' 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

AL T.O.
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE
S.S. NUTRIZIONE

10/6/25

SPUNTINO di metà mattino: frutta fresca di stagione con consistenza e taglio adeguati all'età - purea di frutta 100% frutta SENZA AGGIUNTA DI ZUCCHERO

MERENDA:

- frutta fresca di stagione, macedonia di frutta fresca con consistenza e taglio adeguati all'età, frullato di frutta fresca (latte + frutta), purea di frutta 100% frutta **SENZA AGGIUNTA DI ZUCCHERO**
- yogurt intero bianco/yogurt intero con aggiunta di frutta fresca (frullata/schiacciata/ a pezzetti con consistenza e taglio adeguati all'età)
- yogurt intero alla frutta quantità di zuccheri ≤ 10 g /100 g (controllare etichetta)
- pane fresco con marmellata (con almeno il 65% di frutta) / miele
- pane fresco e ricotta
- pane fresco con olio EVO
- latte intero fresco con biscotti secchi (quantità di zuccheri ≤ 20 g / 100g – quantità di grassi < 10 g / 100 g)
- latte intero fresco con cornflakes (quantità di zuccheri ≤ 10 g /100 g)
- torte semplici senza creme (es. margherita, di mele, allo yogurt) preparate in loco

Dai 12 mesi la fase di svezzamento dovrebbe essere conclusa e dovrebbero essere stati inseriti tutti gli alimenti

ZUCCHERO e SALE non dovrebbero essere aggiunti prima dei 24 mesi

Man mano che la dentizione si conclude e lo sviluppo motorio si perfeziona potranno essere inserite tutte le consistenze, inclusa quella solida

Consultare la Tabella "Modalità di consumo dei pasti" (Allegato n. 11 delle "Linee di indirizzo per la prevenzione del soffocamento da cibo")