

IN MENSA CON GUSTO!

**MANUALE APPLICATIVO DELLE "PROPOSTE OPERATIVE PER LA
REFEZIONE SCOLASTICA" DELLA REGIONE PIEMONTE**

ASILI NIDO



AUTORI

ASL TO 3

STRUTTURA SEMPLICE

SORVEGLIANZA E PREVENZIONE NUTRIZIONALE

c/o Struttura Complessa Igiene Alimenti e Nutrizione (SIAN)

Dott.ssa Luisella CESARI

Il Direttore S.C. Igiene Alimenti e Nutrizione

Dott.ssa Teresa Denise SPAGNOLI

Il Responsabile S.S. Sorveglianza e Prevenzione Nutrizionale

Lucia BIOLETTI

Dietista

Debora LO BARTOLO

Dietista

INDICE

Presentazione	pag 1
Istruzioni per l'uso	pag 2
Indicazioni relative alla scelta degli alimenti e delle modalità di cottura	pag 4
Griglia di rotazione settimanale dei pasti.....	pag 8
Ricette e grammature	pag 13

PRESENTAZIONE

La Regione Piemonte ad Aprile 2007 ha pubblicato le "Proposte operative per la ristorazione scolastica", con l'obiettivo di uniformare in tutta la regione i criteri per la formulazione / valutazione dei menù. I contenuti di questo documento, fondati su basi scientifiche consolidate, ampliano la prospettiva della ristorazione scolastica nell'ottica della potenzialità educativa e preventiva nei riguardi di molte patologie che possono insorgere in età adulta. Ecco perchè la Regione ha identificato tra i suoi obiettivi strategici la verifica dell'applicazione di tali proposte operative in tutto l'ambito piemontese.

Le proposte operative della Regione Piemonte focalizzano l'attenzione sulla scelta appropriata degli alimenti e sulla rotazione settimanale equilibrata dei diversi piatti, ma accanto a questi due fattori, importanti per salvaguardare la salute dei bambini, si è aggiunto ultimamente un interesse crescente per le modalità di porzionatura atte a garantire nei piatti dosi corrispondenti a quelle formulate nelle tabelle dietetiche. Infatti variazioni dell'equilibrio quantitativo possono, al pari di quello qualitativo, compromettere l'efficacia preventiva di un menù bilanciato su carta. Per questo motivo la Regione Piemonte ha condotto nel 2008 – 2009 un censimento su tutto il territorio con il duplice aspetto, sia di verificare, sia di promuovere una maggiore attenzione agli aspetti legati alla porzionatura.

Al fine di diffondere il più possibile le direttive regionali, ma anche di applicarle correttamente, la S.S. Sorveglianza e Prevenzione Nutrizionale (c/o SIAN) ha realizzato il manuale "In mensa con gusto!", che rappresenta uno strumento pratico per formulare e/o variare i menù e garantire adeguate porzioni secondo le direttive regionali.

Il documento è rivolto in particolare agli operatori dei Comuni e/o delle scuole che gestiscono i servizi di ristorazione ed alle commissioni mensa, ma auspichiamo che possa essere un utile strumento per diffondere il più possibile, anche ad eventuali soggetti interessati, i principi di una corretta e sana alimentazione a scuola combinando allo stesso tempo gusto e salute.

ISTRUZIONI PER L'USO

La S.S. Sorveglianza e Prevenzione Nutrizionale (c/o SIAN) dell'ASL TO 3, in conformità ai suggerimenti della Società Italiana di Nutrizione Umana (espressi nel rapporto Livelli di Assunzione Raccomandati di energia e Nutrienti per la popolazione italiana - LARN 1996 -) ed in applicazione delle "Proposte operative per la refezione scolastica" della Regione Piemonte (anno 2007), ha formulato per la refezione degli asili nido:

- Indicazioni relative alla scelta degli alimenti e delle modalità di cottura;
- Griglia di rotazione settimanale dei piatti;
- Ricette e grammature.

Nel capitolo "Indicazioni relative alla scelta degli alimenti e delle modalità di cottura" gli alimenti sono suddivisi in categorie: primi piatti, secondi piatti, cotture e condimenti, dessert e conservazione alimenti.

Nel capitolo "Griglia di rotazione settimanale dei piatti" viene proposta una frequenza di distribuzione settimanale (LARN 1996) comprensiva dei pasti consumati a scuola ed a casa durante l'arco di tutta la giornata.

Nel capitolo "Ricette e grammature" sono indicati i grammi di alimenti da utilizzare per la preparazione di una porzione, a crudo ed al netto degli scarti. Le preparazioni sono suddivise in primi piatti, secondi piatti, contorni, varie, spuntino di metà mattina e metà pomeriggio. Ogni paragrafo è suddiviso in sottoparagrafi contenenti ricette nutrizionalmente equivalenti, ad esempio il paragrafo primi piatti è suddiviso in sottoparagrafi (asciutti, in brodo, in brodo con legumi e piatti unici); all'interno di ogni sottoparagrafo vi è un elenco di ricette (con caratteristiche nutrizionali simili) da scegliere e ruotare con le frequenze proposte nel capitolo "griglia di rotazione settimanale dei piatti".

Sulla base delle indicazioni riportate nei tre capitoli ciascun Comune potrà costruire il proprio menù avendo la garanzia che gli apporti nutrizionali siano corrispondenti alle raccomandazioni LARN ed a quelle delle Proposte Operative per la refezione scolastica della Regione Piemonte. Strutturando la scelta degli alimenti, la rotazione settimanale e le grammature secondo i suggerimenti da noi forniti si ottengono infatti i seguenti apporti calorici e di nutrienti, conformi alle raccomandazioni:

Asili Nido Lattanti (età inferiore 12 mesi)

Menù unico: 1°- 4° settimana

colazione + spuntino + pranzo + merenda + cena

	Kcal	Proteine g	Grassi g	HC g	GS g	Ct mg	HCR g	Fibre g	Calcio mg
1-4° settimana	944	41	38	110	10	89	39	8	600
% calorica		17	36	47	10		16		

Asili Nido Divezzi (età maggiore 12 mesi)

Menù unico: 1°- 4° settimana

colazione + spuntino + pranzo + merenda + cena


	Kcal	Proteine g	Grassi g	HC g	GS g	Ct mg	HCR g	Fibre g	Calcio mg
1-4° settimana	1379	52	55	170	16	173	54	12	805
% calorica		15	36	49	11		16		


In caso di necessità specifiche o di informazioni più dettagliate in merito al documento che vi abbiamo proposto è possibile rivolgersi alla Struttura Semplice sorveglianza e Prevenzione Nutrizionale ai seguenti n. telefonici 011-4017092 o 011-4017261.

(Le foto e le clip art sono tratte dal sito ufficiale della Microsoft)


INDICAZIONI RELATIVE alla SCELTA degli ALIMENTI e delle MODALITA' di COTTURA


COLAZIONE E FUORI PASTO

Latte	
	Per la fascia di età 6-8 mesi può essere opportuno offrire la possibilità di utilizzare un latte di proseguimento (= latte parzialmente adattato); i più recenti dati della letteratura scientifica suggeriscono infatti l'impiego dei latti di proseguimento in sostituzione del latte vaccino fino all'anno di vita, per l'elevata incidenza di anemia da deficit di ferro e la maggiore possibilità di intolleranza alle proteine del latte nei bambini alimentati con latte vaccino nei primi 12 mesi di vita.

Tè	
	Il tè per le merende dei lattanti e dei divezzi deve essere decaffeinato e se ne consiglia un consumo moderato.

PRIMI PIATTI

Asciutti	
	Nelle ristorazioni collettive è preferibile utilizzare la pasta di semola di grano duro anziché la pasta all'uovo (più ricca di lipidi e colesterolo), la pasta fresca, le paste ripiene (es. tortellini, agnolotti, lasagne, ecc.) o gli gnocchi (la cui preparazione richiede procedure a più elevato rischio igienico).

In brodo	
	<p>Sia per i lattanti, sia per i divezzi, è preferibile che i brodi per le minestre vengano preparati con verdure fresche e/o surgelate (per il minor contenuto di sodio) anziché con carne, dadi di carne o vegetali od altri preparati per brodo contenenti glutammato di sodio o grassi vegetali idrogenati.</p> <p>Per i lattanti la scelta delle verdure fresche per la preparazione dei brodi vegetali dovrà essere orientata sulle varietà potenzialmente a minor rischio di intolleranze (es. patate, carote, zucca, zucchine, fagiolini, ecc.).</p>

Formaggio grattugiato



Per il condimento dei primi piatti è preferibile la scelta del parmigiano anziché del grana per il minor contenuto di sodio.

Carne



Sono da preferire le carni magre (es. bovino, pollo, tacchino, ecc.) eliminando il grasso visibile. Anche la carne di maiale può eventualmente essere inserita, preferendo i tagli magri come ad es. la lonza, esclusivamente dopo il compimento del primo anno di età.

Pesce



Si consiglia, nei lattanti e nei divezzi, la scelta della platessa o sogliola, dotata di minor potere allergenico rispetto ad altre varietà di pesce (es. nasello, merluzzo ecc.).

Formaggi





Nella scelta dei formaggi è consigliabile orientarsi sulla ricotta per i lattanti (a partire dall'8° mese) e sulla ricotta e mozzarella per i divezzi, per il minor contenuto di grassi rispetto ad altri formaggi. I formaggi fusi (sottilette, formaggini) possono contenere polifosfati che alterano il rapporto calcio/fosforo riducendo l'assorbimento di questi sali minerali; quindi si consiglia di non utilizzarli nell'alimentazione dei bambini (sia lattanti, sia divezzi).

Affettati





Nei divezzi prosciutto cotto o crudo magri e bresaola sono preferibili ad altri insaccati, più ricchi di grassi saturi e colesterolo. Nei lattanti l'assunzione del prosciutto cotto o di altri salumi non è consigliata, per l'elevato contenuto di sale e per la presenza di nitriti e nitrati (additivi aggiunti alle carni conservate per impedire lo sviluppo di alcuni microorganismi patogeni) che possono causare metaemoglobinemia nei primi mesi di vita (l'introduzione del prosciutto cotto è consigliata, secondo alcuni dati della letteratura scientifica, solo dopo il compimento del primo anno).

Frattaglie	
	Fegato ed altre frattaglie (trippa ecc.), sia nei lattanti, sia nei divezzi, non sono consigliabili, per l'elevato apporto di colesterolo.


Uova	
	L'introduzione dell'albumine d'uovo è consigliata, secondo alcuni dati della letteratura scientifica, solo dopo il compimento del primo anno per le proprietà allergizzanti, il tuorlo d'uovo può invece essere già inserito, in piccole quantità (= 5-10 g) già a partire dal 7°-8° mese. Si raccomanda che le uova impiegate nella ristorazione scolastica sia come secondo piatto di per sé, sia come ingredienti per impanature, impasti, tortini, ecc. siano pastorizzate.


ORTAGGI E FRUTTA


Ortaggi	
	Nella scelta degli ortaggi freschi o surgelati, per la preparazione dei passati di verdura o dei contorni, è preferibile orientarsi nei lattanti sulle varietà potenzialmente a minor rischio di intolleranze (es patate, carote, zucchine anziché piselli, pomodori ecc.); secondo alcuni dati della letteratura scientifica i pomodori non sono consigliati prima dei 12 mesi perché ricchi di istamina, sostanza responsabile di intolleranze alimentari); è inoltre opportuna nei lattanti l'esclusione delle biette, costine, spinaci od altri ortaggi ad alto contenuto di nitrati.

Frutta	
	Nella scelta della frutta è consigliabile nei lattanti la scelta delle varietà potenzialmente meno allergizzanti (es. pere, mele, banane).


COTTURE E CONDIMENTI

Cotture	
	Per una migliore digeribilità degli alimenti è preferibile utilizzare cotture al forno, al vapore, in umido anziché le frittture (le frittate od altri alimenti per i quali è prevista la frittura dovranno pertanto essere cotti al forno).


Condimenti	
	Per quanto riguarda i grassi da condimento è preferibile utilizzare l'olio di oliva, sia per la cottura, sia per il condimento a crudo (nel primo anno di vita è sconsigliato l'utilizzo di grassi da condimento per la cottura); l'olio di oliva è infatti privo di colesterolo e ricco di acidi grassi ad effetto protettivo sulle malattie cardiovascolari; è inoltre meno soggetto, rispetto agli oli di semi, a degradazione e ad ossidazione. Il burro (ricco di grassi saturi e colesterolo) può essere utilizzato solo saltuariamente.

Salse	
	E' preferibile, per migliorare la digeribilità dei piatti, non utilizzare panna, salse piccanti (es. senape ecc.) o a base di maionese.


DESSERT

Dolci	
	I dolci devono essere semplici, preparati senza creme a base di latte o uova fresche e senza liquori.

CONSERVAZIONE ALIMENTI

Prodotti in scatola	
	E' consigliabile utilizzare i prodotti freschi o surgelati anziché conservati in scatola (es. tonno, sgombero, mais, carne, frutta ecc.), poiché questi ultimi vanno incontro ad una maggiore perdita del loro contenuto vitaminico. Inoltre sono generalmente più ricchi di sale o zucchero e, nel caso specifico del tonno e dello sgombero, possono avere un più alto contenuto di istamina (sostanza coinvolta nei meccanismi di intolleranza alimentare) rispetto ai prodotti freschi o surgelati.

PREPARAZIONE DEGLI ALIMENTI

Preparazione pasti	
	Gli alimenti di origine animale, insostituibili nell'ambito di una alimentazione bilanciata in quanto ricchi di proteine ad alto valore biologico, possono essere più facilmente contaminati da microrganismi responsabili di tossinfezioni alimentari (soprattutto carne tritata per polpette, impasti, uova non pastorizzate, ecc.). Si raccomanda pertanto di osservare adeguate regole di conservazione e preparazione dei pasti contenenti questi alimenti.

GRIGLIA di ROTAZIONE SETTIMANALE dei PIATTI

PRIMA COLAZIONE E FUORI PASTO

LATTANTI

Prima colazione



Latte parzialmente scremato
Biscotti per l'infanzia (senza albume d'uovo) o fette biscottate

Spuntino di metà mattina



Latte con biscotti per l'infanzia (senza albume d'uovo)
4 volte alla settimana
Tè deteinato zuccherato con biscotti per l'infanzia (senza albume d'uovo)
3 volte alla settimana

Merenda del pomeriggio



Yogurt (gusti: naturale, mela, pera, banana) 1 vasetto (=125 g)
5 volte alla settimana
Purea di frutta (mela e/o pera e/o banana)
2 volte alla settimana

Gli alimenti elencati per lo spuntino di metà mattina e la merenda del pomeriggio possono essere invertiti tra di loro.

PASTI PRINCIPALI PRANZO E CENA

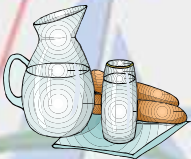
LATTANTI


(Le ricette sono da scegliere tra quelle indicate nel capitolo "Ricette e grammature")


Primi piatti	Pranzo	Cena
 In brodo con parmigiano	Tutti i giorni	Tutti i giorni
Secondi piatti		
 Carne (può essere sostituita con formaggio fresco magro dall'8° mese 1 volta alla settimana)	6 volte alla settimana	6 volte alla settimana
 Pesce	1 volta alla settimana	1 volta alla settimana
Contorni		
 Verdure cotte	3 volte alla settimana	3 volte alla settimana
 Patate	2 volte alla settimana	2 volte alla settimana
 Misto verdure e patate	2 volte alla settimana	2 volte alla settimana
Varie		
 Purea di mela e/o pera e/o banana	Tutti i giorni	Tutti i giorni
 Bevande: acqua naturale	Tutti i giorni	Tutti i giorni

PRIMA COLAZIONE E FUORI PASTO

DIVEZZI

Prima colazione	
	Latte parzialmente scremato oppure yogurt magro (**) Fette biscottate o pane o biscotti secchi (*) Zucchero o miele

Spuntino di metà mattina	
	Latte con biscotti secchi (*) 4 volte alla settimana Tè deteinato zuccherato con fette biscottate o pane o biscotti secchi (*) 3 volte alla settimana

Merenda del pomeriggio	
	Yogurt magro (**) 4 volte alla settimana Purea di frutta 2 volte alla settimana Budino alla vaniglia o cioccolato 1 volta alla settimana

(*) A preparazione casalinga o confezionati, con apporto calorico inferiore alle 430 kcal / 100 g (controllare l'etichetta)

(**) Naturale o alla frutta, ma con apporto calorico inferiore alle 60 kcal / 100 g (controllare l'etichetta)




Gli alimenti elencati per lo spuntino di metà mattina e la merenda del pomeriggio possono essere invertiti tra di loro.




PASTI PRINCIPALI PRANZO E CENA

DIVEZZI

(Le ricette sono da scegliere tra quelle indicate nel capitolo "Ricette e grammature")

Primi piatti	Pranzo	Cena
 Asciutti	5 volte alla settimana	1 volta alla settimana
 In brodo	1 volta alla settimana	5 volte alla settimana
 In brodo con legumi	1 volta alla settimana	/
 Piatti unici (in sostituzione del primo piatto asciutto + secondo piatto)	/	1 volta alla settimana

Secondi piatti	Pranzo	Cena
 Carne	3 volte alla settimana	1 volta alla settimana
 Pesce	1 volta alla settimana	2 volte alla settimana
 Formaggio fresco magro	1 volta alla settimana	2 volte alla settimana
 Affettati magri	1 volta alla settimana	1 volta alla settimana
 Uova	1 volta alla settimana	1 volta alla settimana

Contorni	Pranzo	Cena
 Verdure cotte o crude	5 volte alla settimana	6 volte alla settimana
 Patate (da abbinare ad un 1° piatto in brodo)	1 volta alla settimana	1 volta alla settimana
 Legumi (da abbinare al 2° piatto con minor apporto proteico = uova)	1 volta alla settimana	/

Varie	Pranzo	Cena
 Pane	Tutti i giorni	Tutti i giorni
 Frutta fresca	4 volte alla settimana	Tutti i giorni
 Yogurt naturale o alla frutta	1 volta alla settimana	/
 Budino (preparato con latte parzialmente scremato)	1 volta alla settimana	/
 Dolce: torta	1 volta alla settimana	/
 Bevande: acqua naturale	Tutti i giorni	Tutti i giorni

RICETTE E GRAMMATURE

ASILI NIDO LATTANTI E DIVEZZI

DESCRIZIONE PIATTI	GRAMMI (per porzione)	
	Lattanti (età < 12 mesi)	Divezzi (età > 12 mesi)
PRIMI PIATTI		
 Asciutti		
Pasta o riso asciutti	/	40
Farina di mais per polenta	/	40
<u>Pasta al pesto</u>		
pasta	/	40
pesto		10
olio d'oliva		5
parmigiano		5
aromi e sale		q.b.
<u>Pasta con melanzane</u>		
pasta	/	40
pomodori pelati		30
melanzane		25
olio d'oliva		5
parmigiano		5
aromi e sale		q.b.
<u>Pasta o riso all'olio e parmigiano</u>		
pasta o riso	/	40
olio d'oliva		5
parmigiano		5
aromi e sale		q.b.
<u>Pasta o riso al pomodoro</u>		
pasta o riso	/	40
pomodori pelati		30
olio d'oliva		5
parmigiano		5
aromi e sale		q.b.
<u>Pasta o riso al ragù vegetale</u>		
pasta o riso	/	40
pomodori pelati		30
carote, cipolle, sedano, ecc.		10
olio d'oliva		5
parmigiano		5
aromi e sale		q.b.

Lattanti
(età < 12 mesi)

Divezzi
(età > 12 mesi)

Polenta al sugo di pomodoro

farina di mais	/	40
pomodori pelati		30
sedano, carote, cipolle, ecc.		10
olio d'oliva		5
parmigiano		5
aromi e sale		q.b.

Riso agli asparagi

riso	/	40
asparagi		30
olio d'oliva		5
parmigiano		5
aromi e sale		q.b.

Riso alla zucca o zucchine

riso	/	40
zucca o zucchine		30
olio d'oliva		5
parmigiano		5
aromi e sale		q.b.

Riso con piselli

riso	/	40
pomodori pelati		30
piselli freschi o surgelati		15
olio d'oliva		5
parmigiano		5
aromi e sale		q.b.



In brodo

Pasta o riso o orzo o crostini per passati

/ 20

Pasta o riso in brodo vegetale

20 25

Semola di riso o mais in brodo





20 /

Crema di zucca con pasta o riso o orzo o crostini

pasta o riso o orzo o crostini	/	20
zucca		50
patate		40
parmigiano		5
olio d'oliva		5
aromi e sale		q.b.

Minestrina in brodo vegetale (patate, carote, zucchine)

pastina	20	25
parmigiano	7	5
olio d'oliva	3	5
brodo vegetale (patate, carote, zucchine) sale	q.b.	q.b.

	Lattanti (età < 12 mesi)	Divezzi (età > 12 mesi)
<u>Semolino di grano / riso</u>		
semola di grano / riso	20	/
parmigiano	7	
olio d'oliva	3	
sale	q.b.	
 In brodo con legumi		
Pasta o riso o orzo o crostini per passati	/	20
<u>Passato di legumi con pasta o riso o orzo o crostini</u>		
pasta o riso o orzo o crostini	/	20
legumi secchi		20
patate		40
parmigiano		5
olio d'oliva		5
aromi e sale		q.b.
<u>Passato di verdura con pasta o riso o orzo o crostini</u>		
pasta o riso o orzo o crostini	/	20
verdure miste di stagione		50
patate		40
legumi secchi		10
parmigiano		5
olio d'oliva		5
aromi e sale		q.b.
 Piatti unici		
In sostituzione del 1° piatto asciutto e del 2° piatto a base di carne:	/	
<u>Pasta e legumi</u>		
pasta		40
pomodori pelati		30
legumi freschi o surgelati		80
parmigiano		5
olio d'oliva		5
aromi e sale		q.b.
SECONDI PIATTI		
 Formaggi freschi		
<u>Formaggi freschi:</u>		
ricotta	/	80
mozzarella	/	60
 Affettati magri		
Prosciutto cotto o crudo o bresaola	/	50



Carne

	Lattanti (età < 12 mesi)	Divezzi (età > 12 mesi)
Carne di bovino, tacchino, pollo	40	50
Carne per polpette	/	40
<u>Arrosto o rolata di bovino o tacchino</u>		
carne di bovino o tacchino	/	50
olio d'oliva		5
aromi e sale		q.b.
<u>Bocconcini di bovino o tacchino o pollo in umido</u>		
carne di bovino o tacchino	/	50
pomodori pelati		30
olio d'oliva		5
aromi e sale		q.b.
<u>Carne di bovino o tacchino o pollo lessa / vapore</u>		
carne di bovino o tacchino o pollo	40	50
olio d'oliva	3	5
brodo vegetale e sale	q.b.	q.b.
<u>Coscia di pollo al forno</u>		
carne di pollo (al netto di ossa e pelle)	/	50
olio d'oliva		5
aromi e sale		q.b.
<u>Crocchette di pollo</u>		
carne di pollo	/	40
uova pastorizzate		n. 1x10 (= 5 g)
patate		20
verdure miste		15
parmigiano		5
olio d'oliva		5
pangrattato, aromi e sale		q.b.
<u>Petto di pollo ai ferri</u>		
carne di pollo	/	50
brodo vegetale, aromi e sale		q.b.
<u>Petto di pollo o tacchino al limone</u>		
carne di pollo o tacchino	/	50
olio d'oliva		5
farina, aromi (limone) e sale		q.b.
<u>Petto di pollo o tacchino alla milanese cotto al forno</u>		
carne di pollo o tacchino	/	50
uova pastorizzate		n. 1x10 (= 5 g)
olio d'oliva		5
pangrattato, aromi e sale		q.b.
<u>Petto di pollo o tacchino alla pizzaiola</u>		
carne di pollo o tacchino	/	50
pomodori pelati		30
olio d'oliva		5
farina, aromi e sale		q.b.

	Lattanti (età < 12 mesi)	Divezzi (età > 12 mesi)
<u>Polpette di bovino o tacchino o pollo in umido</u>		
carne di bovino o tacchino	/	40
uova pastorizzate		n. 1x10 (= 5 g)
pomodori pelati		20
verdure miste		15
latte parzialmente scremato		10
parmigiano		5
olio d'oliva		5
pangrattato, aromi e sale		q.b.

Spezzatino di bovino o tacchino in umido
 carne di bovino o tacchino
 pomodori pelati
 carote, sedano, cipolle, ecc.
 olio d'oliva
 aromi e sale

Azienda Sanitaria Locale
 di Collegno e Pinerolo



Pesce

Platessa, sogliola	40	60
<u>Platessa o sogliola al pomodoro</u>		
platessa o sogliola	/	60
pomodori pelati		30
olio d'oliva		5
aromi e sale		q.b.
<u>Platessa impanata cotta al forno</u>		
platessa	/	60
uova pastorizzate		n. 1x10 (= 5 g)
olio d'oliva		5
pangrattato, aromi e sale		q.b.
<u>Platessa olio e limone</u>		
platessa	40	60
olio d'oliva	5	5
limone e sale	q.b.	q.b.

Azienda Sanitaria Locale
 di Collegno e Pinerolo

**Uova****Uova pastorizzate per tortini****Lattanti**
(età < 12 mesi)**Divezzi**
(età > 12 mesi)

/

n. 1 (50 g)

Uova pastorizzate per impasti, dorature, ecc.

/

n. 1x10 (= 5 g)

Frittata con verdure cotta al forno

uova pastorizzate

/

n. 1 (= 50 g)

verdure fresche o surgelate

30

latte parzialmente scremato

10

parmigiano

5

olio d'oliva

5

aromi e sale

q.b.

Frittata con pomodori freschi cotta al forno

uova pastorizzate

/

n. 1 (= 50 g)

pomodori freschi

30

parmigiano

5

olio d'oliva

5

aromi e sale

q.b.

CONTORNI**Verdure cotte**Carote all'olio / vapore

carote fresche o surgelate

50

60

olio d'oliva

5

7

sale

q.b.

q.b.

Costine saltate all'olio

costine fresche o surgelate

/

60

olio d'oliva

7

aromi e sale

q.b.

Fagiolini al pomodoro

fagiolini freschi o surgelati

/

60

pomodori pelati

30

olio d'oliva

7

aromi e sale

q.b.

Fagiolini all'olio

fagiolini freschi o surgelati

/

60

olio d'oliva

7

aromi e sale

q.b.

Finocchi all'olio / forno

finocchi freschi o surgelati

/

60

olio d'oliva

7

aromi e sale

q.b.

	Lattanti (età < 12 mesi)	Divezzi (età > 12 mesi)
<u>Spinaci al parmigiano</u> spinaci freschi o surgelati parmigiano olio d'oliva aromi e sale	/	60 5 7 q.b.
<u>Zucchine all'olio</u> zucchine fresche o surgelate olio d'oliva sale	40 5 q.b.	60 7 q.b.
 Verdure crude		
<u>Carote in insalata</u> carote olio d'oliva limone e sale	/	60 7 q.b.
<u>Finocchi in insalata</u> finocchi olio d'oliva limone e sale	/	60 7 q.b.
<u>Insalata mista estiva</u> insalata verde e/o rossa carote pomodori olio d'oliva limone e sale	/	20 20 20 7 q.b.
<u>Insalata mista invernale</u> insalata verde e/o rossa carote finocchi olio d'oliva limone e sale	/	20 20 20 7 q.b.
<u>Insalata verde</u> insalata verde olio d'oliva limone e sale	/	40 7 q.b.
<u>Pomodori in insalata</u> pomodori olio d'oliva limone e sale	/	60 7 q.b.

**Patate**

Lattanti (età < 12 mesi) **Divezzi** (età > 12 mesi)

Macedonia di verdure

patate	/	40
fagiolini o zucchine o cavolfiori		25
piselli freschi o surgelati		10
olio d'oliva		7
aromi e sale		q.b.

Misto di verdure

patate	20	40
zucchine	10	20
carote	10	20
olio d'oliva	5	7
sale	q.b.	q.b.

Patate all'olio / forno / vapore

patate	40	80
olio d'oliva	5	7
sale	q.b.	q.b.

Purea di patate

patate	/	80
latte parzialmente scremato		20
parmigiano		5
burro		7
aromi e sale		q.b.

**Legumi**Piselli al prosciutto

piselli freschi o surgelati	/	60
prosciutto cotto		30
olio d'oliva		7
aromi e sale		q.b.

Piselli in umido

piselli freschi o surgelati	/	60
pomodori pelati		30
olio d'oliva		7
aromi e sale		q.b.

Varie

Lattanti
(età < 12 mesi) **Divezzi**
(età > 12 mesi)



Pane (comune o integrale) per il pranzo

/

20



Frutta

purea di frutta (mela e/o pera e/o banana)
frutta mista fresca o purea

80
/

/
100



Yogurt naturale o alla frutta

gusti: naturale, mela, pera, banana
gusti: misti

1 vasetto
(125 g)
/

/
1 vasetto
(125 g)



Budini

crème caramelle
gusti vaniglia o cioccolato Budino

/

120

/

120



Torta (pasticceria secca) (es. torta margherita, crostata di frutta, ecc.)

/

50



A.S.L. TO3

Azienda Sanitaria Locale
di Collegno e Pinerolo



Colazione

	Lattanti (età < 12 mesi)	Divezzi (età > 12 mesi)
Latte con biscotti o pane		
latte	100	120
zucchero o miele	/	5
biscotti senza albume d'uovo o fette biscottate	40	/
biscotti secchi o fette biscottate	/	30
pane	/	40

Spuntino di metà mattina e merenda del pomeriggio

Latte con biscotti

latte	100	120
zucchero o miele	/	5
biscotti senza albume d'uovo o fette biscottate	40	/
biscotti secchi o fette biscottate	/	30
pane	/	40

Tè con biscotti

tè decaffeinato	q.b.	q.b.
zucchero o miele	/	5
biscotti senza albume d'uovo o fette biscottate	40	/
biscotti secchi o fette biscottate	/	30
pane	/	40

Yogurt alla frutta

gusti: naturale, mela, pera, banana	1 vasetto (125 g)	/
gusti: misti	/	1 vasetto (125 g)

Frutta

purea di frutta (mela e/o pera e/o banana)	100	/
frutta mista fresca o purea	/	100

Budini

crème caramelle	/	120
gusti vaniglia o cioccolato	/	120