

**UNIONE DEI COMUNI MONTANI AMIATA GROSSETANA**  
**Menù Asilo Nido fino a 12 mesi, anno scolastico 2018-2019**

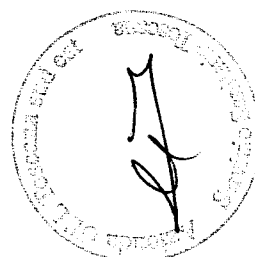
Il menù per l'asilo nido va differenziato in base alla fascia di età (6-9 mesi e 9-12 mesi) in relazione ai differenti fabbisogni.

Il periodo tra il 5° mese ed il primo anno di vita corrisponde ad una delicata fase di transizione da un'alimentazione latte a semisolida, e successivamente solida, è pertanto fondamentale la collaborazione tra genitori, pediatra e personale del nido, anche per monitorare le risposte individuali dei bambini all'inserimento dei diversi alimenti ed intervenire tempestivamente se necessario.

Fino a 12 mesi le proposte sono limitate necessariamente a pochi alimenti che comunque possono essere variati onde evitare un'eccessiva monotonia

**INTRODUZIONE DEI NUOVI ALIMENTI**

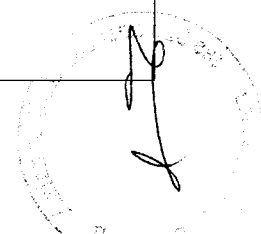
<b>6° MESE</b>	Brodo vegetale (preparato con carote, patate e poi zucca e zucchina) con aggiunta di crema di cereali (crema di riso, mais, tapioca, semolino o pastina) Olio extra vergine di oliva Parmigiano Carne (coniglio, agnello, tacchino, pollo, vitello, manzo), omogeneizzata oppure cotta al vapore e tritata
<b>7° MESE</b>	Aggiungere nel brodo le verdure passate Pesce (sogliola, platessa, merluzzo, trota) sotto forma di omogenizzato o ben cotto e tritato Formaggino Yogurt in alternativa al latte
<b>8° MESE</b>	Pastina di piccolo formato e polenta Formaggi freschi come robiola, crescenza, ricotta Verdure come sedano, finocchi, lattuga, fagiolini Frutta sbucciata come agrumi, albicocche, pesche Legumi (fagioli, piselli) secchi o freschi, ben cotti e passati Carne fresca (tacchino, coniglio, pollo, bovino)
<b>9-10° MESE</b>	Si possono somministrare alimenti a pezzetti in alternativa alle creme per educare il bambino alla deglutizione e successivamente alla masticazione Si può sostituire alla minestra un primo di pasta o riso asciutti conditi con olio extra vergine di oliva, parmigiano e pomodoro fresco Introdurre il tuorlo dell'uovo ben cotto Introdurre prosciutto cotto senza polifosfati dal decimo mese
<b>11-12° MESE</b>	Introdurre il tuorlo ben cotto inizialmente e poi l'uovo intero (dai 12 mesi) come secondo massimo una volta alla settimana



## GRAMMATURE ALIMENTI

	6° Mese	7° Mese
Brodo vegetale	180-200 ml	200-220 ml
Crema di cereali	25g	25g
Pastina	-	25g
Verdura passata (patata e carota)	1 cucchiaio	2 cucchiaini
Carne (pollo, agnello, vitello, manzo, tacchino, coniglio)		
• fresca	30 g	40g
• omogenizzata	40g (1/2 vasetto da 80g)	60g
Parmigiano	5g	5g
Formaggio: ricotta vaccina, crescenza, robiola	-	40g
Olio extra vergine di oliva	5g	5g
Pesce (sogliola, platessa, merluzzo, trota) cotto e tritato omogenizzato	-	40-50g 60g
Frutta (mela, pera, banana) grattata o omogenizzata	50g	60-70g

	8° Mese	9-10° Mese	11-12° Mese
Brodo vegetale	200-220 ml	200-220 ml	200-220 ml
Pasta o Riso	30g	30g	40g
Patate	50g	50g	50g
Verdura passata o lessa	50g	50g	50-70g
Carne (pollo, agnello, vitello, manzo, tacchino, coniglio)			
• fresca	40-50g	50g	60g
• omogenizzata	80g		
Legumi	30g	30	30g
Parmigiano	5g	5g	5g
Formaggio ricotta vaccina, crescenza, robiola	40g - -	40g 30g 30g	40g 40g 30g
Olio extra vergine di oliva	5g	5g	5g



Pesce (sogliola, platessa, merluzzo, trota) cotto e tritato omogenizzato	40-50g 80g	50g	70g
Frutta (mela, pera, banana) grattata o sbucciata	100g	100g	100g
Uovo	-	1	1
Prosciutto cotto	-	30g	30g

### Menù settimanale 6-8 mesi

#### Lunedì

- Pastina o semolino o crema di cereali (mais riso o tapioca)
- Parmigiano
- Carne (manzo, agnello, pollo tacchino)
- Olio extra vergine di oliva
- Purea di verdure
- Frutta

#### Martedì

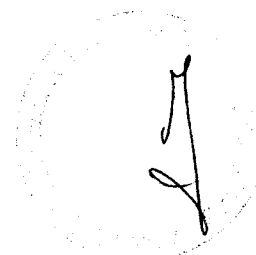
- Pastina in brodo vegetale
- Parmigiano
- Pesce (merluzzo, sogliola, platessa, trota)
- Olio extra vergine di oliva
- Purea di verdura
- Frutta

#### Mercoledì

- Pastina o semolino o crema di cereali (mais riso o tapioca)
- Parmigiano
- Formaggino (**sostituire con un secondo di carne per i bambini di 6 mesi**)
- Olio extra vergine di oliva
- Purea di verdura
- Frutta

#### Giovedì

- Pastina in brodo vegetale
- Parmigiano
- Carne (manzo, agnello, pollo tacchino)
- Olio extra vergine di oliva
- Purea di verdure
- Frutta



## **Venerdì**

- Pastina o semolino o crema di cereali (mais riso o tapioca)
- Parmigiano
- Carne (manzo, agnello, pollo tacchino)
- Olio extra vergine di oliva
- Purea di verdura
- Frutta

## **Menù settimanale 9-12 mesi**

### **Lunedì**

- Pastina al pomodoro fresco
- Parmigiano
- Carne (manzo, agnello, pollo tacchino)
- Olio extra vergine di oliva
- Purea di verdure
- Frutta

### **Martedì**

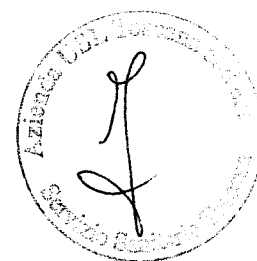
- Pastina in bianco condita con olio e parmigiano
- Parmigiano
- Pesce (merluzzo, sogliola, platessa, trota)
- Olio extra vergine di oliva
- Purea di verdura
- Frutta

### **Mercoledì**

- Pastina in passato di verdure e legumi
- Parmigiano
- Formaggio fresco (ricotta di mucca, robiola, crescenza..)
- Olio extra vergine di oliva
- Purea di verdura
- Frutta

### **Giovedì**

- Pastina al pomodoro fresco
- Parmigiano
- Prosciutto cotto senza polifosfati
- Olio extra vergine di oliva
- Purea di verdure
- Frutta



## Venerdì

- Pastina in brodo di carne
- Parmigiano
- Carne (manzo, agnello, pollo tacchino)
- Olio extra vergine di oliva
- Purea di patate
- Frutta

## Ricettario

Di seguito si riportano le ricette per la preparazione dei piatti in menù, per quanto riguarda le grammature si fa riferimento ai valori riportati nelle tabelle precedenti in base alla fascia d'età del bambino. Si raccomanda di non aggiungere sale e zucchero nella preparazione delle pietanze.

### **Brodo vegetale per bambini da 6-8 mesi**

Dopo aver lavato carote, patate e zucchine, sbucciarle, cuocerle facendole bollire nell'equivalente di un litro di acqua ogni carota, zuccina e patata, a fuoco lento fino a far dimezzare la quantità di acqua. Utilizzare solo il liquido di cottura.

### **Crema di cereali per bambini da 6-8 mesi**

Aggiungere la crema di cereali, la carne liofilizzata o omogenizzata, il parmigiano e l'olio extra vergine di oliva al brodo bollente.

### **Brodo di carne per bambini da 9-12 mesi**

Far bollire la carne rossa o pollo o coniglio (mezzo litro di acqua ogni 100g di carne) per circa 2 ore

### **Pastina in brodo di carne**

Aggiungere la pastina al brodo di carne bollente, a cottura ultimata aggiungere parmigiano e olio extra vergine di oliva.

### **Passato di verdura**

Mondare, lavare e tagliare le verdure fresche (patate, carota, cipolla, sedano, bieta, zucchine, finocchi..secondo la disponibilità stagionale), cuocerle in acqua, frullare, riportare ad ebollizione. Aggiungere la pasta e cuocerla, condire con olio extra vergine d'oliva e parmigiano.

### **Legumi**

Mettere a bagno i legumi il giorno precedente, cuocerli in acqua, frullare, riportare ad ebollizione.

### **Pesce e carne**

Cuocere al vapore.

### **Purea di verdure**

Mondare, lavare e tagliare le verdure (carota, cipolla, sedano, bieta, zucchine, finocchi..secondo la disponibilità stagionale), cuocerle in acqua e frullare, condire con olio di oliva extra vergine.

### **Purea di patate**

Mondare, lavare e tagliare le patate, cuocerle in acqua, scolarle e sbucciarle. Schiacciare le patate con una forchetta fino a renderle di consistenza morbida, condire con olio extra vergine di oliva.

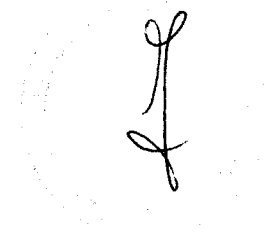


**Composizione nutrizionale del pranzo (media)  
Lunedì**

<b>Fascia d'età</b>	<b>Protidi</b>	<b>Glucidi</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Kcal</b>
6 Mese	11,39g	36,60g	8,96g	263,39
	17,30%	52,10%	30,60%	
7° Mese	14,83g	42,10g	9,86g	305,87
	19,40%	51,60%	29,00%	
8° Mese	17,48g	52,23g	10,58g	360,98
	19,40%	54,30%	26,40%	
9° Mese	17,48g	52,23g	10,58g	360,98
	19,40%	54,30%	26,40%	
10° Mese	17,48g	52,23g	10,58g	360,98
	19,40%	54,30%	26,40%	
11° Mese	18,79g	61,66g	10,76g	403,21
	18,60%	57,30%	24,00%	
12° Mese	18,79g	61,66g	10,76g	403,21
	18,60%	57,30%	24,00%	

**Composizione nutrizionale del pranzo (media)  
Martedì**

<b>Fascia d'età</b>	<b>Protidi</b>	<b>Glucidi</b>	<b>Lipidi</b>	<b>Kcal</b>
6 Mese	12,21g	37,15g	9,36g	272,37
	17,90%	51,10%	30,90%	
7° Mese	13,66g	39,91g	8,74g	282,94
	19,30%	52,90%	27,80%	
8° Mese	15,43g	52,23g	8,92g	337,8
	18,30%	58,00%	23,80%	
9° Mese	16,28g	52,23g	8,93g	341,33
	19,10%	57,40%	23,50%	
10° Mese	16,28g	52,23g	8,93g	341,33
	19,10%	57,40%	23,50%	
11° Mese	20,99g	61,66g	9,17g	397,7
	21,10%	58,10%	20,80%	
12° Mese	20,99g	61,66g	9,17g	397,7
	21,10%	58,10%	20,80%	

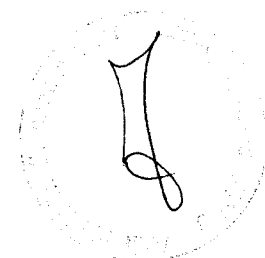


**Composizione nutrizionale del pranzo (media)  
Mercoledì**

Fascia d'età	Protidi	Glucidi	Lipidi	Kcal
6 Mese	11,39g	36,6g	8,96g	263,39
	17,30%	52,10%	30,60%	
7° Mese	12,59g	42,7g	15,02g	345,6
	14,60%	46,30%	39,10%	
8° Mese	13,84g	54,17g	15,43g	397,35
	13,90%	51,10%	34,90%	
9° Mese	13,84g	54,17g	15,43g	397,35
	13,90%	51,10%	34,90%	
10° Mese	13,84g	54,17g	15,43g	397,35
	13,90%	51,10%	34,90%	
11° Mese	14,99g	61,86g	15,48g	431,24
	13,90%	53,80%	32,30%	
12° Mese	14,99g	61,86g	15,48g	431,24
	13,90%	53,80%	32,30%	

**Composizione nutrizionale del pranzo (media)  
Giovedì**

Fascia d'età	Protidi	Glucidi	Lipidi	Kcal
6 Mese	11,39g	36,60g	8,96g	263,39
	17,30%	52,10%	30,60%	
7° Mese	14,83g	42,10g	9,86g	305,87
	19,40%	51,60%	29,00%	
8° Mese	17,48g	52,23g	10,58g	360,98
	19,40%	54,30%	26,40%	
9° Mese	14,62g	51,87g	9,83g	341,44
	17,10%	57,00%	25,90%	
10° Mese	14,62g	51,87g	9,83g	341,44
	17,10%	57,00%	25,90%	
11° Mese	15,99g	61,08g	9,92g	382,27
	16,70%	59,90%	23,40%	
12° Mese	15,99g	61,08g	9,92g	382,27
	16,70%	59,90%	23,40%	



**Composizione nutrizionale del pranzo (media)  
Venerdì**

Fascia d'età	Protidi	Glucidi	Lipidi	Kcal
6 Mese	11,39g	36,60g	8,96g	263,39
	17,30%	52,10%	30,60%	
7° Mese	14,83g	42,10g	9,86g	305,87
	19,40%	51,60%	29,00%	
8° Mese	17,48g	52,23g	10,58g	360,98
	19,40%	54,30%	26,40%	
9° Mese	17,48g	52,23g	10,58g	360,98
	19,40%	54,30%	26,40%	
10° Mese	17,48g	52,23g	10,58g	360,98
	19,40%	54,30%	26,40%	
11° Mese	18,79g	61,66g	10,76g	403,21
	18,60%	57,30%	24,00%	
12° Mese	18,79g	61,66g	10,76g	403,21
	18,60%	57,30%	24,00%	

