[endif]

**Tabelle Nutrizionali del Nido d’infanzia**

**“Bambin Gesù”**

**COMPOSIZIONE DEI PASTI**

Il pasto nel nido d’infanzia è composto da:

 merenda del mattino che viene consumata verso le ore 9,30;

 pranzo del giorno che viene servito alle ore 11,30;

merenda del pomeriggio alle ore 15,30.

**LE TABELLE DIETETICHE E I MENU’**

Le tabelle dietetiche e i menù sono formulati secondo l’orientamento della alimentazione mediterranea, in linea con le raccomandazioni dell’Istituto Nazionale di Ricerca degli Alimenti e della Nutrizione e i LARN (**L**ivelli di **A**ssunzione giornaliera **R**accomandati in **E**nergia e **N**utrienti). I menù privilegiano il consumo di cereali, legumi, verdura e frutta fresca di stagione a coltivazione biologica, pesce, olio extra vergine di oliva e riducono il consumo di carni e formaggi.

Le tabelle dietetiche sono stagionali: una tabella estiva e una invernale e articolate in 4

settimane a rotazione, in modo da introdurre un’ampia varietà di pietanze nel rispetto della stagionalità, in particolare dei prodotti ortofrutticoli, evitando la ripetitività ed assicurando la completezza nutrizionale ai pasti.

Le preparazioni previste tengono conto delle abitudini locali.

Tutti gli alimenti utilizzati sono esenti da OGM

Una parte considerevole degli alimenti utilizzati giornalmente proviene dalle **coltivazioni biologiche** Si tratta questa di una scelta che viene incontro all’esigenza di far consumare ai bambini cibi più sani, coltivati e realizzati nel rispetto della salute individuale e dell’ambiente, a filiera controllata, privilegiando per quanto è possibile le produzioni marchigiane.

**ALIMENTI CARATTERISTICHE**

**LATTE** È fresco biologico intero e parzialmente scremato.

**YOGURT** È biologico alla frutta, ai cereali, intero del tipo cremoso.

**FORMAGGI** Sono in prevalenza prodotti tipici, DOC e DOP (parmigiano

Reggiano, mozzarella, provolone dolce, asiago, taleggio, ricotta, stracchino, casatella.

**UOVA** Sono biologiche in guscio ed anche pastorizzate.

**CARNI** La carne di bovino fresca. La carne, viene consegnata dalla ditta fornitrice in tagli pronti per l’utilizzo. Per gli asili nidosono riservati i tagli di filetto e controfiletto, meglio adatti per lacottura a vapore.

La carne avicola e cunicola fresca è di provenienza nazionale, fornite anche in tagli pronti per l’utilizzo.

**PESCE** Sono prodotti surgelati, già deliscati ed sviscerati, pronti perl’utilizzo, ma non preparati, ossia senza panatura otrasformazione alcuna.

**VERDURA e FRUTTA** Tutti i prodotti ortofrutticoli freschi, di stagione sonoprovenienti dall’agricoltura biologica, così come la verdurasurgelata che si utilizza nei periodi dell’anno in cui vi è menovarietà di prodotti freschi.

**CEREALI** Biologiche la pasta di tutti i tipi, il pane, i dolci, i biscotti, le fette biscottate, il riso, il farro, il semolino.

**LEGUMI** Sono secchi e provenienti da agricoltura biologica.

**GRASSI** Sono limitati all’uso di olio extra vergine di oliva; il burro vieneimpiegato in misura ridotta soltanto per la preparazione delpurè di verdure, quando previsto.

**SALE** Viene utilizzato sale iodato (fino e grosso) in modichequantità;

**LE DIETE SPECIALI** Nel caso in cui il bambino necessiti di una dieta speciale, la famiglia dovràpresentare la relativa certificazione medica con l’indicazione della patologia edegli alimenti che non possono essere consumati.

Per motivazioni etniche e religiose è possibile richiedere  una dieta con esclusione di specifici alimenti, che va concordata ed autorizzata.

**I CIBI ESCLUSI** Non si consente, per ragioni di sicurezza igienica,il consumo all’interno della scuola di cibi preparati dalle famiglie.

Per festeggiare compleanni od altre ricorrenze, i genitori possono proporre ai bimbi a scuola - in accordo con le insegnanti e sotto la propria personale responsabilità - soltanto alimenti semplici, senza creme varie, prodotti industrialmente o da laboratori artigianali.

E’ data la possibilità alla famiglia di fornire direttamente al figlio la merenda da

consumarsi a scuola.

**LE GARANZIE IGIENICHE E I CONTROLLI**

Presso ogni cucina, viene applicato il “piano di Autocontrollo” (secondo il metodo HACCP, nel rispetto del D.Lgs 155/97) che ha lo scopo di garantire la sicurezza igienica dei pasti, attraverso la verifica ed il controllo di tutto il processo produttivo (dalla ricezione degli alimenti in cucina alla consegna dei pasti a scuola), individuando e monitorando i punti critici in cui potrebbero verificarsi dei pericoli.

I controlli di tipo sanitario, con ispezioni e prelievi, vengono effettuati dai

Servizi dell’ASL.

I controlli qualitativi sui prodotti sono eseguiti dai cuochi quando ricevono le merci.

**LA CURA DEL CONTESTO**

Un buon pasto non dipende soltanto dalla qualità degli alimenti utilizzati e dalla gradibilità dei menù confezionati dai cuochi. La buona riuscita del pasto a scuola dipende anche dalla attenzione e dalla cura dedicata dagli educatori alla relazione coi bambini, al sostegno delle loro capacità di autonomia e di autoregolazione a tavola, all’organizzazione degli spazi e dei materiali impiegati nel refettorio e dei tempi di svolgimento di questa attività.

Un pranzo ben riuscito, che risponde alle esigenze dei bambini e favorisce il loro star bene, è sempre frutto di un buon **gioco di squadra** tra docenti, collaboratori scolastici e personale  in servizio nelle cucine e nei refettori.

**TABELLA DIETETICA PER ASILI NIDO**

Il menù è stato elaborato tenendo conto dei "Livelli Raccomandati di Assunzione e Nutrienti" (LARN), fissati dall'Istituto Nazionale di Ricerca degli Alimenti e della Nutrizione, in base all'età degli utenti.

Pertanto prevede una dieta per bambini  semidivezzi-divezzi (12-36 mesi), quest'ultima suddivisa in quattro settimane.

**merenda del mattino**

(che rappresenta circa il 5% delle calorie totali giornaliere);

**pranzo**

(che rappresenta circa il 40% delle calorie totali giornaliere);

**merenda del pomeriggio**

(che rappresenta circa il 5% delle calorie totali giornaliere);

I fabbisogni dei vari nutrienti coprono dunque il 50% delle necessità giornaliere, che

andranno pertanto integrate con i pasti che il bambino consuma al di fuori della refezione

scolastica (15-20% con la colazione e 30-35% con la cena).

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **1° Settimana** | **2° Settimana** | **3° Settimana** | **4° Settimana** |
| **Lun** | RISOTTO BIOLOGICO CON CAROTE O AL LATTE  UOVA CON PARMIGIANO  PATATE AL LATTE GRATINATE  O ZUCCHINE BIOLOGICHE | PASSATO DI VERDURA CON PASTINA BIOLOGICA  FORMAGGIO E PROSCIUTTO COTTO  CAROTE BIOLOGICHE GRATTUGIATE o BOLLITE | PASTA BIOLOGICA  AL  POMODORO  FRITTATA CON ZUCCHINE BIOLOGICHE  o INSALATA | MINESTRA CON PATATE E LEGUMI BIOLOGICI  MOZZARELLA O RICOTTA FRESCA  CAROTE BIOLOGICHE GRATTUGIATE  o PURE’ DI PATATE |
| **Mar** | ZUPPA DI LEGUMI E PASTINA BIOLOGICA  MOZZARELLA  INSALATA o FINOCCHI BIOLOGICI | MINESTRA BIOLOGICA DI RISO E SEDANO  FRITTATA CON ZUCCHINE BIOLOGICHE  o TORTINO DI SPINACI BIOLOGICI | FARFALLE BIOLOGICHE AL POMODORO  o allo YOGURT  SCALOPPINE ALLA PIZZAIOLA O POLPETTE   INSALATA MISTA | MINESTRA DI SEDANO CON PASTINA BIOLOGICA  PROSCIUTTO CRUDO MAGRO E FORMAGGIO  INSALATA DI POMODORI |
| **Mer** | PASTA BIOLOGICA AL SUGO DI PESCE  o PASTA IN BIANCO  PESCE BOLLITO o PESCE DORATO  PATATE BIOLOGICHE BOLLITE | PASTA BIOLOGICA ALLA CREMA DI ERBE  o con RICOTTA  SCALOPPINE ALLA PIZZAIOLA O CARNE  ARROSTO  CARCIOFI BIOLOGICI o INSALATA DI  POMODORI BIOLOGICI | TAGLIATELLE CON PISELLI E PROSCIUTTO  CRUDO  TORTINO DI SPINACI BIOLOGICI E  PARMIGIANO | RISO BIOLOGICO ALLO ZAFFERANO  o al POMODORO  PESCE BOLLITO  SPINACI BIOLOGICI o PATATE BIOLOGICHE |
| **Gio** | GNOCCHI AL POMODORO o PENNETTE  BIOLOGICHE  CARNE AL VAPORE O POLPETTE AL POMODORO  ZUCCHINE AL VAPORE o BIETA | PASTA BIOLOGICA AL CARTOCCIO o AL  POMODORO  CONIGLIO CON AROMI  SPINACI BIOLOGICI o PATATE BIOLOGICHE | PASSATO DI VERDURA BIOLOGICA CON  CROSTINI o con pastina  PROSCIUTTO CRUDO MAGRO  VERDURE BIOLOGICHE MISTE AL VAPORE  o FINOCCHI GRATINATI | PASTA BIOLOGICA GRATINATA AL POMODORO  CARNE ARROSTO oppure COSCE DI POLLO  CAROTE BIOLOGICHE GRATTUGIATE  o PURE’ DI PATATE |
| **Ven** | STELLINE BIOLOGICHE IN BRODO VEGETALE  PETTO DI POLLO AL LIMONE  PURE' DI CAROTE E PISELLI  o FAGIOLINI BIOLOGICI | CERCHIETTI BIOLOGICI IN BRODO VEGETALE  FILETTI DI PESCE ALLE ERBE  o POLPETTE DI PESCE  VERDURE BIOLOGICHE MISTE AL VAPORE  o FINOCCHI BIOLOGICI GRATINATI | PASTINA BIOLOGICA IN BRODO VEGETALE  FILETTI DI PESCE ALLE ERBE  (oppure POLPETTE DI PESCE)  INSALATA BIOLOGICA (oppure SPINACI) | PASTA BIOLOGICA AL RAGU’ o AL POMODORO  FRITTATA CON ZUCCHINE BIOLOGICHE  o TORTINO DI SPINACI |