



SCHEMA DIETETICO per la stesura di un menu quadrisettimanale per ASILI NIDO a.s. 2019/2020

A cura dell'U.O.C. Igiene Alimenti e Nutrizione, ATS di Pavia, V.le Indipendenza 3, Tel. 0382/432451, Fax. 0382/432461



Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
1° Settimana				
1° PIATTO ASCIUTTO	1° PIATTO IN BRODO CON VERDURE	1° PIATTO INTEGRALE ASCIUTTO CON CARNE	1° PIATTO ASCIUTTO CON VERDURE	1° PIATTO ASCIUTTO CON LEGUMI
2° PIATTO A BASE DI PESCE	2° PIATTO A BASE DI CARNE ROSSA	2° PIATTO A BASE DI UOVA	2° PIATTO A BASE DI CARNE BIANCA	2° PIATTO A BASE DI FORMAGGIO
CONTORNO CRUDO - FRUTTA	CONTORNO COTTO - FRUTTA	CONTORNO CRUDO - FRUTTA	CONTORNO CRUDO - FRUTTA	CONTORNO COTTO - FRUTTA
2° Settimana				
1° PIATTO ASCIUTTO CON PESCE	1° PIATTO ASCIUTTO CON VERDURE E FORMAGGIO	1° PIATTO ASCIUTTO CON VERDURE	1° PIATTO IN BRODO CON VERDURE	1° PIATTO ASCIUTTO CON VERDURE
2° PIATTO A BASE DI UOVA	2° PIATTO A BASE DI LEGUMI	2° PIATTO A BASE DI FORMAGGIO	2° PIATTO A BASE DI CARNE BIANCA	2° PIATTO A BASE DI PESCE
CONTORNO CRUDO - FRUTTA	CONTORNO CRUDO - FRUTTA	CONTORNO COTTO - FRUTTA	PATATE - FRUTTA	CONTORNO CRUDO - FRUTTA
3° Settimana				
PIZZA ½ PORZIONE DI FORMAGGIO CONTORNO COTTO - FRUTTA	1° PIATTO ASCIUTTO	1° PIATTO IN BRODO CON LEGUMI	1° PIATTO INTEGRALE ASCIUTTO CON VERDURE	1° PIATTO IN BRODO CON VERDURE
oppure 1° PIATTO IN BRODO CON VERDURE PIZZA CONTORNO COTTO - FRUTTA	2° PIATTO A BASE DI PESCE	2° PIATTO A BASE DI UOVA	2° PIATTO A BASE DI CARNE ROSSA	2° PIATTO A BASE DI CARNE BIANCA
CONTORNO COTTO - FRUTTA	CONTORNO CRUDO - FRUTTA	CONTORNO CRUDO - FRUTTA	CONTORNO COTTO - FRUTTA	CONTORNO CRUDO - FRUTTA
4° Settimana				
1° PIATTO ASCIUTTO	1° PIATTO IN BRODO CON VERDURE	1° PIATTO ASCIUTTO CON VERDURE	1° PIATTO ASCIUTTO	1° PIATTO ASCIUTTO CON VERDURE
2° PIATTO A BASE DI LEGUMI	2° PIATTO A BASE DI CARNE BIANCA	2° PIATTO A BASE DI FORMAGGIO	2° PIATTO A BASE DI PESCE	2° PIATTO A BASE DI UOVA
CONTORNO CRUDO - FRUTTA	PATATE - FRUTTA	CONTORNO COTTO - FRUTTA	CONTORNO CRUDO - FRUTTA	CONTORNO CRUDO - FRUTTA

- Tra i primi alternare tra pasta, riso, orzo, farro, pasta/riso integrale, gnocchi, miglio, ecc. Sono da evitare le paste ripiene. Nel caso sia gradito il primo in brodo può essere presente più di una volta alla settimana.
- Il pane comune potrà essere alternato con pane di tipo integrale o con farine di tipo 1 e 2. Scegliere **pane a ridotto contenuto di sale** (1,7% di sale sul totale di farina utilizzata), secondo le indicazioni della Campagna regionale "Con meno sale nel pane c'è più gusto e ... guadagni in salute"
- Per la carne si consiglia di acquistare carne fresca e/o surgelata, e/o sottovuoto e/o congelata con un tenore in grassi inferiore al 10%. Sono da evitare affettati e salumi, e tutti i prodotti precucinati quali cordon bleu, cotolette, ecc.
- I formaggi possono essere sia freschi che stagionati. Da escludere tutta la categoria dei formaggi fusi (formaggini, sottilette, ecc.).
- Per il pesce la scelta deve essere tra: merluzzo, nasello, sogliola, platessa, pesce spada, halibut, ventresca, ... scegliendo le parti con meno/senza lisce. Da escludere il pesce preimpanato e/ prefritto (bastoncini, crocchette, ecc.).