



SCHEMA DIETETICO per la stesura di un menu quadrisettimanale per ASILI NIDO a.s. 2016/2017

A cura dell'U.O.C. Igiene Alimenti e Nutrizione, ATSdi 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 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 1/2 PORZIONE DI FORMAGGIO CONTORNO COTTO - FRUTTA	1° PIATTO ASCIUTTO	1° PIATTO IN BRODO CON LEGUMI	1° PIATTO 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

1. 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.
2. 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.
3. I formaggi possono essere sia freschi che stagionati. Da escludere tutta la categoria dei formaggi fusi (formaggini, sottilette, ecc.).
4. 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.).