

**MENU' 6 - 9 MESI**

**Primavera – estate**

|           | 1^ settimana                                                                             | 2^ settimana                                                                             | 3^ settimana                                                                             | 4^ settimana                                                                             |
|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| Lunedì    | Passato di verdura con brodo vegetale<br>Crema di cereali<br>Uovo                        | Passato di verdura con brodo vegetale<br>Crema di cereali<br>Uovo                        | Passato di verdura con brodo vegetale<br>Crema di cereali<br>Uovo                        | Passato di verdura con brodo vegetale<br>Crema di cereali<br>Uovo                        |
| Martedì   | Passato di verdura con brodo vegetale<br>Crema di cereali<br>Bovino adulto frullato      | Passato di verdura con brodo vegetale<br>Crema di cereali<br>Crema di legumi decorticati | Passato di verdura con brodo vegetale<br>Crema di cereali<br>Lonza frullata              | Passato di verdura con brodo vegetale<br>Crema di cereali<br>Pesce (*) frullato          |
| Mercoledì | Passato di verdura con brodo vegetale<br>Crema di cereali<br>Crema di legumi decorticati | Passato di verdura con brodo vegetale<br>Crema di cereali<br>Pollo/tacchino frullato     | Passato di verdura con brodo vegetale<br>Crema di cereali<br>Pesce (*) frullato          | Passato di verdura con brodo vegetale<br>Crema di cereali<br>Crema di legumi decorticati |
| Giovedì   | Passato di verdura con brodo vegetale<br>Crema di cereali<br>Formaggio (*)               | Passato di verdura con brodo vegetale<br>Crema di cereali<br>Pesce (*) frullato          | Passato di verdura con brodo vegetale<br>Crema di cereali<br>Formaggio (*)               | Passato di verdura con brodo vegetale<br>Crema di cereali<br>Pollo/tacchino frullato     |
| Venerdì   | Passato di verdura con brodo vegetale<br>Crema di cereali<br>Pesce (*) frullato          | Passato di verdura con brodo vegetale<br>Crema di cereali<br>Formaggio (*)               | Passato di verdura con brodo vegetale<br>Crema di cereali<br>Crema di legumi decorticati | Passato di verdura con brodo vegetale<br>Crema di cereali<br>Formaggio (*)               |

**NON AGGIUNGERE SALE, DADI E INSAPORITORI, SPEZIE, ERBE AROMATICHE, AGLIO, CIPOLLA, PORRO ALLE PREPARAZIONI VIETATI I FUNGHI**

**Condimento: olio extravergine di oliva a crudo per la cottura e per il condimento**

(\*) **Tipologie di FORMAGGIO:** ricotta, mozzarella, caprino di latte vaccino, formaggio fresco di capra, primosale, robiola, crescenza. **Parmigiano reggiano e grana padano grattugiati come alternativa proteica (2^ piatto) occasionale e non come condimento, per l'elevato contenuto di sale**

(^\*) **Tipologie di PESCE:** platessa, sogliola, nasello, merluzzo, orata, trota ecc.  
Non somministrare pesci di grosse dimensioni come pesce spada, tonno, palombo, ecc. (per il maggior rischio di contaminazione da metalli pesanti: mercurio, ecc.), molluschi e crostacei (seppie, calamari, gamberi, ecc.) poiché possono accumulare inquinanti e/o causare tossinfezioni alimentari

**CARNE E PESCE AL VAPORE/LESSATI frullati (in forma di crema)**

**Creme di CEREALI:** semolino, creme di riso, crema di mais e tapioca, multicereali, di miglio, di avena, di farro, d'orzo, ecc.

**LEGUMI (decorticati o setacciati con il passaverdura fino a 12 mesi) frullati in forma di crema**

**UOVO** ben cotto

**VERDURA e FRUTTA FRESCA DI STAGIONE.** Consultare la "Tabella stagionalità frutta e verdura"

**VARIARE IL PIU' POSSIBILE LA TIPOLOGIA** di verdure, frutta, cereali, carne, pesce, formaggi, legumi, ecc. al fine di garantire la copertura del fabbisogno di tutti i principi nutritivi

ASL CO  
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE  
SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE  
S.S. NUTRIZIONE

16/5/25

## 6 - 9 MESI

**SPUNTINO di metà mattino e MERENDA:** frutta fresca di stagione frullata/ passata / grattugiata oppure purea di frutta 100% frutta **SENZA** AGGIUNTA DI ZUCCHERO

**FINO ALL'ANNO DI ETÀ SONO DA ESCLUDERE:** latte vaccino come bevanda, miele, zuccheri, tè (anche deteinato), camomilla e tisane

**Lo schema dietetico standard va adattato al singolo bambino in base alla capacità di masticare e deglutire e tenendo in considerazione la tipologia di alimenti già inseriti in famiglia, comunicata dai genitori/Pediatra:**

- nelle prime fasi dello svezzamento è possibile **iniziare con un piatto unico cremoso** per poi **arrivare gradualmente a proporre singole portate** (es. crema/passato di verdura con pastina + crema di pollo) **intorno al 9<sup>o</sup> mese**
- qualora il secondo del giorno proposto in menù non fosse stato ancora inserito in famiglia, sostituire con un'altra tipologia di alimento fonte di proteine, garantendo la massima varietà. Si ricorda che le Linee Guida Internazionali (OMS e Espghan - Società Europea di Gastroenterologia Pediatrica, Epatologia e Nutrizione) affermano che introdurre gli alimenti uno alla volta non ha nessuna efficacia preventiva nello sviluppo delle allergie
- alternare passati/creme di verdure miste, con passati/creme preparati/e con un solo tipo di verdura, al fine di favorire/ampliare la conoscenza dei gusti
- differenziare progressivamente la consistenza delle preparazioni: passate, frullate, schiacciate, sminuzzate, ecc. a seconda delle capacità masticatorie e deglutorie
- cereali inizialmente in crema per poi passare progressivamente a pastina e cereali in chicchi (riso, farro e orzo perlato, ecc.) a seconda delle capacità masticatorie e deglutorie
- **Consultare la Tabella "Modalità di consumo dei pasti" (Allegato n. 11 delle "Linee di indirizzo per la prevenzione del soffocamento da cibo")**

16/5/25

**MENU' 9 - 12 MESI**

**Primavera – estate**

|           | 1 <sup>a</sup> settimana                                                                                                                                           | 2 <sup>a</sup> settimana                                                                                             | 3 <sup>a</sup> settimana                                                                                                                                        | 4 <sup>a</sup> settimana                                                                                                        |
|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Lunedì    | Uovo strapazzato/Frittata semplice a strisce/pezzetti<br>Zucchine all'olio schiacciate<br>Pasta/Cous-cous con ragù di verdure estive (zucchine-melanzane-peperoni) | Uovo strapazzato/Frittata semplice a strisce/pezzetti<br>Spinaci/erbette in crema/sminuzzate<br>Riso al pomodoro     | Uovo strapazzato/Frittata semplice a strisce/pezzetti<br>Fagiolini in crema/sminuzzati<br>Riso olio e parmigiano                                                | Uovo strapazzato/Frittata semplice a strisce/pezzetti<br>Spinaci/erbette in crema/sminuzzate<br>Riso al pomodoro                |
| Martedì   | Bovino adulto (\$)<br>Spinaci/erbette in crema/sminuzzate<br>Vellutata di zucchine con riso                                                                        | Farinata di ceci/Humus di ceci/Polpettine di legumi<br>Carote all'olio schiacciate<br>Pasta olio e parmigiano        | Lonza (\$)<br>Purè di patate<br>Passato di verdura con orzo                                                                                                     | Pesce (A)<br>Purè di patate/Patate all'olio schiacciate<br>Passato di verdura con farro/cereali                                 |
| Mercoledì | Polpettine/Tortino di legumi/Lenticchie in umido passate/schiacciate<br>Carote all'olio schiacciate<br>Pasta al pomodoro                                           | Petto di pollo/tacchino (\$)<br>Purè di patate / Patate all'olio schiacciate<br>Passato di verdura con farro/cereali | Pesce (A)<br>Spinaci/erbette in crema/sminuzzate<br>Pasta alle zucchine (julienne) / Pasta o Cous-cous con ragù di verdure estive (zucchine-melanzane-peperoni) | Farinata di ceci/Humus di ceci/Polpettine di legumi<br>Carote all'olio schiacciate<br>Pasta crema di peperoni/olio e parmigiano |
| Giovedì   | Formaggio (*)<br>Purè di patate<br>Passato di verdura con orzo                                                                                                     | Pesce (A)<br>Zucchine all'olio schiacciate<br>Pasta al pomodoro                                                      | Formaggio (*)<br>Zucchine all'olio schiacciate<br>Vellutata di asparagi/fagiolini con riso                                                                      | Pollo/tacchino (\$)<br>Zucchine all'olio schiacciate<br>Polenta morbida/ Pasta al pomodoro                                      |
| Venerdì   | Pesce (A)<br>Fagiolini in crema/sminuzzati<br>Riso con olio e parmigiano                                                                                           | Formaggio (*)<br>Fagiolini in crema/sminuzzati<br>Vellutata di carote con riso                                       | Polpettine/Tortino di legumi/ Legumi in umido/all'olio passati/schiacciate<br>Carote all'olio schiacciate<br>Pasta al pomodoro                                  | Formaggio (*) + Fagiolini in crema/sminuzzati oppure<br>Polpettine di verdura patate e formaggio (*)<br>Pastina/Riso in brodo   |

**NON AGGIUNGERE SALE, SPEZIE, ERBE AROMATICHE ALLE PREPARAZIONI FINO AI 12 MESI**

**CONSENTITI CIPOLLA, AGLIO E PORRO – VIETATI DADI E INSAPORITORI VIETATI I FUNGHI**

**Condimento: olio extravergine di oliva a crudo per la cottura e per il condimento**

**PANE comune privo/a ridotto contenuto di sale**

(\*) **Tipologie di FORMAGGIO:** ricotta, mozzarella, caprino di latte vaccino, formaggio fresco di capra, primosale, robiola, crescenza. **tal quale o come ingrediente di preparazioni (polpette/polpettone di verdura e formaggio, ecc.)**

**Parmigiano reggiano e grana padano come alternativa proteica (2<sup>a</sup> piatto) occasionale e non come condimento, per l'elevato contenuto di sale**

(A) **Tipologie di PESCE:** platessa, sogliola, nasello, merluzzo, orata, trota ecc. (al vapore/al forno/in umido - schiacciato, a pezzetti, polpettine). Non somministrare pesci di grosse dimensioni come pesce spada, tonno, palombo, ecc. (per il maggior rischio di contaminazione da metalli pesanti: mercurio, ecc.), molluschi e crostacei (seppie, calamari, gamberi, ecc.) poiché possono accumulare inquinanti e/o causare tossinfezioni alimentari

**PASTA** formato piccolo e ben cotta e **CEREALI** in chicchi (riso, farro e orzo perlato, ecc.), cous cous, ecc. olio e parmigiano /al pomodoro / ragù di verdure / aggiunti ai primi in brodo

**UOVO** ben cotto (strapazzato, frittata, flan, ecc.)

(S) **CARNE** ben cotta e morbida, a pezzettini, a strisce, bocconcini, polpettine, polpettone

**LEGUMI decorticati o setacciati con il passaverdura fino a 12 mesi** (passati in umido, polpettine di legumi, crema di legumi)

**VERDURA e FRUTTA FRESCA DI STAGIONE.** Consultare la "Tabella stagionalità frutta e verdura"

**VARIARE IL PIU' POSSIBILE LA TIPOLOGIA** di verdure, frutta, cereali, carne, pesce, formaggi, legumi, ecc. al fine di garantire la copertura del fabbisogno di tutti i principi nutritivi

Al. 30  
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE  
SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE  
S.S. NUTRIZIONE  
16/5/25



## 9 - 12 MESI

**SPUNTINO di metà mattino:** frutta fresca di stagione frullata/passata /grattugiata/ schiacciata oppure purea di frutta 100% frutta **SENZA AGGIUNTA DI ZUCCHERO**

### **MERENDE:**

- frutta fresca di stagione frullata/passata/ grattugiata/schiacciata oppure purea di frutta 100% frutta **SENZA AGGIUNTA DI ZUCCHERO**
- yogurt intero bianco/yogurt intero con aggiunta di frutta fresca (frullata/schiacciata/ a pezzetti con consistenza e taglio adeguati all'età)
- yogurt intero alla frutta quantità di zuccheri  $\leq 10$  g /100 g (controllare etichetta)

**FINO ALL'ANNO DI ETÀ SONO DA ESCLUDERE:** latte vaccino come bevanda, miele, zucchero, tè (anche deteinato), camomilla e tisane

**Lo schema dietetico standard va adattato al singolo bambino in base alle esigenze/capacità di masticare e deglutire e tenendo in considerazione la tipologia di alimenti già inseriti in famiglia, comunicata dai genitori/Pediatra:**

- proporre **single portate** (es. pastina al pomodoro + crema di pollo + verdura) **intorno al 9<sup>^</sup> mese**
- qualora il secondo del giorno proposto in menù non fosse stato ancora inserito in famiglia, sostituire con un'altra tipologia di alimento fonte di proteine, garantendo la massima varietà. Si ricorda che le Linee Guida Internazionali (OMS e Espghan - Società Europea di Gastroenterologia Pediatrica, Epatologia e Nutrizione) affermano che introdurre gli alimenti uno alla volta non ha nessuna efficacia preventiva nello sviluppo delle allergie
- alternare passati/creme di verdure miste, con passati/creme preparati/e con un solo tipo di verdura, al fine di favorire / ampliare la conoscenza dei gusti
- differenziare progressivamente la consistenza delle preparazioni: schiacciate, sminuzzate, tagliate a pezzetti o a strisce, ecc.
- **Consultare la Tabella "Modalità di consumo dei pasti" (Allegato n. 11 delle "Linee di indirizzo per la prevenzione del soffocamento da cibo")**

**Ritardare il processo che porta all'introduzione di alimenti solidi oltre i 9 mesi potrebbe ritardare lo sviluppo di una corretta dentizione, deglutizione, formazione del palato e lo sviluppo neurologico**

ALDO  
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE  
SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE  
S.S. NUTRIZIONE

16/5/25

**MENÙ 12 - 36 MESI**

**Primavera – estate**

|           | 1^ settimana                                                                                                                       | 2^ settimana                                                                                                                          | 3^ settimana                                                                                                                                           | 4^ settimana                                                                                                                                                   |
|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Lunedì    | Uovo strapazzato/sodo/Frittata<br>Zucchine all'olio<br>Pasta/Cous-cous con ragù di verdure<br>estive (zucchine-melanzane-peperoni) | Uovo strapazzato/sodo/Frittata<br>Insalatina verde con pomodori<br>Riso al pomodoro                                                   | Uovo strapazzato/sodo/Frittata<br>Pomodori in insalata<br>Risotto allo zafferano/<br>Riso olio e parmigiano                                            | Uovo strapazzato/sodo/Frittata<br>Insalatina verde con pomodori<br>Riso al pomodoro                                                                            |
| Martedì   | Bovino adulto ( <b>\$</b> )<br>Spinaci/erbette all'olio<br>Vellutata di zucchine con riso /<br>Risotto alle zucchine               | Farinata di ceci/Humus di<br>ceci/Polpettine di legumi<br>Carote grattugiate in insalata/all'olio<br>Pasta al pesto/olio e parmigiano | Lonza ( <b>\$</b> )<br>Patate all'olio<br>Minestra/Passato di verdura con orzo                                                                         | Pesce ( <b>^</b> )<br>Purè di patate / Patate al forno<br>Minestra/Passato di verdura con<br>farro/cereali                                                     |
| Mercoledì | Polpettine/Tortino di legumi/<br>Lenticchie in umido<br>Carote grattugiate in insalata/all'olio<br>Pasta al pomodoro               | Petto di pollo/tacchino ( <b>\$</b> )<br>Purè di patate / Patate al forno<br>Minestrone/Passato di verdura con<br>farro/cereali       | Pesce ( <b>^</b> ) + Spinaci/erbette all'olio<br>Pasta alle zucchine/ Pasta o<br>Cous-cous con ragù di verdure estive<br>(zucchine-melanzane-peperoni) | Farinata di ceci/Humus di<br>ceci/Polpettine di legumi<br>Carote grattugiate in insalata/all'olio<br>Pasta al pesto/crema di peperoni                          |
| Giovedì   | Formaggio ( <b>^</b> )<br>Patate all'olio<br>Minestra/Passato di verdura con orzo                                                  | Pesce ( <b>^</b> )<br>Zucchine all'olio<br>Pasta al pomodoro                                                                          | Formaggio ( <b>^</b> )<br>Zucchine all'olio<br>Vellutata di asparagi/fagiolini con riso /<br>Risotto agli asparagi                                     | Pollo/tacchino ( <b>\$</b> )<br>Zucchine all'olio<br>Polenta morbida/Pasta al pomodoro                                                                         |
| Venerdì   | Pesce ( <b>^</b> )<br>Pomodori in insalata<br>Risotto allo zafferano                                                               | Formaggio ( <b>^</b> )<br>Fagiolini all'olio<br>Vellutata di carote e piselli con riso /<br>Risotto primavera (verdure e piselli)     | Polpettine/Tortino di legumi/<br>Legumi in umido/all'olio<br>Carote grattugiate in insalata/all'olio<br>Pasta al pomodoro                              | Formaggio ( <b>^</b> ) + Fagiolini all'olio <u>oppure</u><br>Polpettine di verdura patate e<br>formaggio ( <b>^</b> )<br>Pasta/Riso con crema di ceci e pomod. |

Il pranzo viene completato con **PANE** comune/semi integrale (farina tipo 1 o tipo 2) possibilmente a ridotto contenuto di sale, senza grassi. **Il pane integrale può essere inserito dopo i 24 mesi**

**Poco sale iodato preferibilmente a partire dai 24 mesi. Per insaporire le preparazioni utilizzare cipolla, aglio, porro, erbe aromatiche, spezie (es. zafferano), pomodoro, ecc.**

**VIETATI DADI E INSAPORITORI**

**VIETATI I FUNGHI**

**Condimento: olio extravergine di oliva a crudo per la cottura e per il condimento**

**(\*) Tipologie di FORMAGGIO:** ricotta, crescenza, caprino di latte vaccino, formaggio fresco di capra, robiola, mozzarella, primosale, caciotte e tome (da latte pastorizzato), parmigiano reggiano, grana padano, ecc. **Tal quale o come ingrediente di preparazioni (polpette/polpettone di verdura e formaggio, pizza pomodoro e mozzarella, ecc.).**

**(^\*) Tipologie di PESCE:** platessa, sogliola, nasello, merluzzo, orata, trota ecc. **cucinato al vapore, al forno, agli aromi, in umido, gratinato, polpette, ecc.** Non somministrare pesci di grosse dimensioni come pesce spada, tonno, palombo, ecc. (per il maggior rischio di contaminazione da metalli pesanti: mercurio, ecc.), molluschi e crostacei (seppie, calamari, gamberi, ecc.) poiché possono accumulare inquinanti e/o causare tossinfezioni alimentari

**(\$) CARNE:** cucinata al vapore, bollita, al forno, in umido, alla pizzaiola, al limone, polpette, polpettone, verdura ripiena, ecc.

**UOVO ben cotto strapazzato, frittata semplice/con verdure a pezzetti, flan di uova e verdura, ecc.**

**VERDURA e FRUTTA FRESCA DI STAGIONE.** Consultare la "Tabella stagionalità frutta e verdura"

**VARIARE IL PIU' POSSIBILE LA TIPOLOGIA** di verdure, frutta, cereali, carne, pesce, formaggi, legumi, ecc. al fine di garantire la copertura del fabbisogno di tutti i principi nutritivi

AS 30  
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE  
SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE  
S.S. NUTRIZIONE  
16/5/25

## 12 - 36 MESI

**SPUNTINO di metà mattino: frutta fresca di stagione con consistenza e taglio adeguati all'età - purea di frutta 100% frutta SENZA AGGIUNTA DI ZUCCHERO**

### MERENDA:

- frutta fresca di stagione, macedonia di frutta fresca con consistenza e taglio adeguati all'età, frullato di frutta fresca (latte + frutta), purea di frutta 100% frutta **SENZA AGGIUNTA DI ZUCCHERO**
- yogurt intero bianco/yogurt intero con aggiunta di frutta fresca (frullata/schiacciata/ a pezzetti con consistenza e taglio adeguati all'età)
- yogurt intero alla frutta quantità di zuccheri  $\leq 10$  g /100 g (controllare etichetta)
- pane fresco con marmellata (con almeno il 65% di frutta) / miele
- pane fresco e ricotta
- pane fresco con olio EVO
- latte intero fresco con biscotti secchi (quantità di zuccheri  $\leq 20$  g / 100g – quantità di grassi  $< 10$  g / 100 g)
- latte intero fresco con cornflakes (quantità di zuccheri  $\leq 10$  g /100 g)
- torte semplici senza creme (es. margherita, di mele, allo yogurt) preparate in loco

**Dai 12 mesi la fase di svezzamento dovrebbe essere conclusa e dovrebbero essere stati inseriti tutti gli alimenti**

**ZUCCHERO e SALE non dovrebbero essere aggiunti prima dei 24 mesi**

**Man mano che la dentizione si conclude e lo sviluppo motorio si perfeziona potranno essere inserite tutte le consistenze, inclusa quella solida**

**Consultare la Tabella "Modalità di consumo dei pasti" (Allegato n. 11 delle "Linee di indirizzo per la prevenzione del soffocamento da cibo")**



**ASILO NIDO COMUNALE – CASALE CORTE CERRO****MENU' 6 - 9 MESI****Autunno - inverno**

|                  | 1^ settimana                                                                             | 2^ settimana                                                                             | 3^ settimana                                                                             | 4^ settimana                                                                             |
|------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Lunedì</b>    | Passato di verdura con brodo vegetale<br>Crema di cereali<br>Uovo                        | Passato di verdura con brodo vegetale<br>Crema di cereali<br>Uovo                        | Passato di verdura con brodo vegetale<br>Crema di cereali<br>Uovo                        | Passato di verdura con brodo vegetale<br>Crema di cereali + Uovo                         |
| <b>Martedì</b>   | Passato di verdura con brodo vegetale<br>Crema di cereali<br>Bovino adulto frullato      | Passato di verdura con brodo vegetale<br>Crema di cereali<br>Crema di legumi decorticati | Passato di verdura con brodo vegetale<br>Crema di cereali<br>Pesce (Λ) frullato          | Passato di verdura con brodo vegetale<br>Crema di cereali<br>Pesce (Λ) frullato          |
| <b>Mercoledì</b> | Passato di verdura con brodo vegetale<br>Crema di cereali<br>Crema di legumi decorticati | Passato di verdura con brodo vegetale<br>Crema di cereali<br>Pollo/tacchino frullato     | Passato di verdura con brodo vegetale<br>Crema di cereali<br>Lonza frullata              | Passato di verdura con brodo vegetale<br>Crema di cereali<br>Crema di legumi decorticati |
| <b>Giovedì</b>   | Passato di verdura con brodo vegetale<br>Crema di cereali<br>Formaggio (*)               | Passato di verdura con brodo vegetale<br>Crema di cereali<br>Pesce (Λ) frullato          | Passato di verdura con brodo vegetale<br>Crema di cereali<br>Formaggio (*)               | Passato di verdura con brodo vegetale<br>Crema di cereali<br>Pollo/tacchino frullato     |
| <b>Venerdì</b>   | Passato di verdura con brodo vegetale<br>Crema di cereali<br>Pesce (Λ) frullato          | Passato di verdura con brodo vegetale<br>Crema di cereali<br>Formaggio (*)               | Passato di verdura con brodo vegetale<br>Crema di cereali<br>Crema di legumi decorticati | Passato di verdura con brodo vegetale<br>Crema di cereali<br>Formaggio (*)               |

**NON AGGIUNGERE SALE, DADI E INSAPORITORI, SPEZIE, ERBE AROMATICHE, AGLIO, CIPOLLA, PORRO ALLE PREPARAZIONI****VIETATI I FUNGHI****Condimento: olio extravergine di oliva a crudo per la cottura e per il condimento**

(\*) **Tipologie di FORMAGGIO:** ricotta, mozzarella, caprino di latte vaccino, formaggio fresco di capra, primosale, robiola, crescenza. **Parmigiano reggiano e grana padano grattugiati come alternativa proteica (2^ piatto) occasionale e non come condimento, per l'elevato contenuto di sale**

(Λ) **Tipologie di PESCE:** platessa, sogliola, nasello, merluzzo, orata, trota ecc.

Non somministrare pesci di grosse dimensioni come pesce spada, tonno, palombo, ecc. (per il maggior rischio di contaminazione da metalli pesanti: mercurio, ecc.), molluschi e crostacei (seppie, calamari, gamberi, ecc.) poiché possono accumulare inquinanti e/o causare tossinfezioni alimentari

**CARNE E PESCE AL VAPORE/LESSATI frullati (in forma di crema)**

**Crema di CEREALI:** semolino, creme di riso, crema di mais e tapioca, multicereali, di miglio, di avena, di farro, d'orzo, ecc.

**LEGUMI (decorticati o setacciati con il passaverdura fino a 12 mesi) frullati in forma di crema****UOVO ben cotto****VERDURA e FRUTTA FRESCA DI STAGIONE.** Consultare la "Tabella stagionalità frutta e verdura"

**VARIARE IL PIU' POSSIBILE LA TIPOLOGIA** di verdure, frutta, cereali, carne, pesce, formaggi, legumi, ecc. al fine di garantire la copertura del fabbisogno di tutti i principi nutritivi

16/5/25

## 6 - 9 MESI

**SPUNTINO di metà mattino e MERENDA:** frutta fresca di stagione frullata/ passata / grattugiata oppure purea di frutta 100% frutta **SENZA** AGGIUNTA DI ZUCCHERO

**FINO ALL'ANNO DI ETÀ SONO DA ESCLUDERE:** latte vaccino come bevanda, miele, zucchero, tè (anche deteinato), camomilla e tisane

**Lo schema dietetico standard va adattato al singolo bambino in base alla capacità di masticare e deglutire e tenendo in considerazione la tipologia di alimenti già inseriti in famiglia, comunicata dai genitori/Pediatra:**

- nelle prime fasi dello svezzamento è possibile **iniziare con un piatto unico cremoso** per poi **arrivare gradualmente a proporre singole portate** (es. crema/passato di verdura con pastina + crema di pollo) **intorno al 9<sup>o</sup> mese**
- qualora il secondo del giorno proposto in menù non fosse stato ancora inserito in famiglia, sostituire con un'altra tipologia di alimento fonte di proteine, garantendo la massima varietà. Si ricorda che le Linee Guida Internazionali (OMS e Espghan - Società Europea di Gastroenterologia Pediatrica, Epatologia e Nutrizione) affermano che introdurre gli alimenti uno alla volta non ha nessuna efficacia preventiva nello sviluppo delle allergie
- alternare passati/creme di verdure miste, con passati/creme preparati/e con un solo tipo di verdura, al fine di favorire/ampliare la conoscenza dei gusti
- differenziare progressivamente la consistenza delle preparazioni: passate, frullate, schiacciate, sminuzzate, ecc. a seconda delle capacità masticatorie e deglutorie
- cereali inizialmente in crema per poi passare progressivamente a pastina e cereali in chicchi (riso, farro e orzo perlato, ecc.) a seconda delle capacità masticatorie e deglutorie
- **Consultare la Tabella "Modalità di consumo dei pasti" (Allegato n. 11 delle "Linee di indirizzo per la prevenzione del soffocamento da cibo")**

16/5/25



**ASILO NIDO COMUNALE – CASALE CORTE CERRO****MENU' 9 - 12 MESI****Autunno - inverno**

|           | 1 <sup>a</sup> settimana                                                                                                            | 2 <sup>a</sup> settimana                                                                                                  | 3 <sup>a</sup> settimana                                                                                                       | 4 <sup>a</sup> settimana                                                                                                                  |
|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Lunedì    | Uovo strapazzato/Frittata semplice a strisce/pezzetti<br>Spinaci/erbette in crema/sminuzzate<br>Pasta/Cous-cous con ragù di verdure | Uovo strapazzato/Frittata semplice a strisce/pezzetti<br>Finocchi all'olio in crema/schiacciati<br>Riso al pomodoro       | Uovo strapazzato/Frittata semplice a strisce/pezzetti<br>Broccolo all'olio in crema/schiacciato<br>Riso olio e parmigiano      | Uovo strapazzato/Frittata semplice a strisce/pezzetti<br>Verza/Fagiolini in crema/sminuzzati<br>Riso al pomodoro                          |
| Martedì   | Bovino adulto (\$)<br>Cavolfiore all'olio schiacciato<br>Vellutata di porri con riso                                                | Farinata di ceci/Humus di ceci/Polpettine di legumi<br>Carote all'olio schiacciate<br>Pasta al pomodoro/olio e parmigiano | Pesce (^)<br>Purè di patate<br>Passato di verdura con orzo                                                                     | Pesce (^)<br>Purè di patate/Patate all'olio schiacc.<br>Passato di verdura con farro/cereali                                              |
| Mercoledì | Polpettine/Tortino di legumi/Lenticchie in umido passate/schiacciate<br>Zucca all'olio schiacciata<br>Pasta al pomodoro             | Petto di pollo/tacchino (\$)<br>Purè di patate / Patate all'olio schiacciate<br>Passato di verdura con farro/cereali      | Lonza (\$)<br>Finocchi all'olio in crema/schiacciati<br>Pasta / Cous-cous con ragù di verdure                                  | Farinata di ceci/Humus di ceci/Polpettine di legumi<br>Carote all'olio schiacciate<br>Pasta olio e parmigiano                             |
| Giovedì   | Formaggio (*)<br>Purè di patate<br>Passato di verdura con orzo                                                                      | Pesce (^)<br>Zucca all'olio schiacciata/<br>Fagiolini in crema/sminuzzati<br>Pasta con crema di broccoli                  | Formaggio (*)<br>Spinaci/erbette in crema/sminuzzate<br>Vellutata di zucca con riso                                            | Pollo/tacchino (\$)<br>Finocchi all'olio in crema/schiacciati<br>Polenta morbida/ Pasta al pomodoro                                       |
| Venerdì   | Pesce (^)<br>Carote all'olio schiacciate<br>Riso con olio e parmigiano                                                              | Formaggio (*)<br>Spinaci/erbette in crema/sminuzzate<br>Vellutata di carote con riso                                      | Polpettine/Tortino di legumi/ Legumi in umido/all'olio passati/schiacciati<br>Carote all'olio schiacciate<br>Pasta al pomodoro | Formaggio (*) + Spinaci/erbette in crema/sminuzzate <i>oppure</i><br>Polpettine di verdura patate e formaggio (*) + Pastina/Riso in brodo |

**NON AGGIUNGERE SALE, SPEZIE, ERBE AROMATICHE ALLE PREPARAZIONI FINO AI 12 MESI****CONSENTITI CIPOLLA, AGLIO E PORRO – VIETATI DADI E INSAPORITORI****VIETATI I FUNGHI****Condimento: olio extravergine di oliva a crudo per la cottura e per il condimento****PANE** comune privo/a ridotto contenuto di sale

(\*) **Tipologie di FORMAGGIO:** ricotta, mozzarella, caprino di latte vaccino, formaggio fresco di capra, primosale, robiola, crescenza. **tal quale o come ingrediente di preparazioni (polpette/polpettone di verdura e formaggio, ecc.)**

**Parmigiano reggiano e grana padano come alternativa proteica (2<sup>a</sup> piatto) occasionale e non come condimento, per l'elevato contenuto di sale**

(^\*) **Tipologie di PESCE:** platessa, sogliola, nasello, merluzzo, orata, trota ecc. (al vapore/al forno/in umido - schiacciato, a pezzetti, polpettine). Non somministrare pesci di grosse dimensioni come pesce spada, tonno, palombo, ecc. (per il maggior rischio di contaminazione da metalli pesanti: mercurio, ecc.), molluschi e crostacei (seppie, calamari, gamberi, ecc.) poiché possono accumulare inquinanti e/o causare tossinfezioni alimentari

**PASTA** formato piccolo e ben cotta e **CEREALI** in chicchi (riso, farro e orzo perlato, ecc.), cous cous, ecc. olio e parmigiano /al pomodoro / ragù di verdure / aggiunti ai primi in brodo

**UOVO** ben cotto (strapazzato, frittata, flan, ecc.)

(\$) **CARNE** ben cotta e morbida, a pezzettini, a strisce, bocconcini, polpettine, polpettone

**LEGUMI decorticati o setacciati con il passaverdura fino a 12 mesi** (passati in umido, polpettine di legumi, crema di legumi)

**VERDURA e FRUTTA FRESCA DI STAGIONE.** Consultare la "Tabella stagionalità frutta e verdura"

**VARIARE IL PIU' POSSIBILE LA TIPOLOGIA** di verdure, frutta, cereali, carne, pesce, formaggi, legumi, ecc. al fine di garantire la copertura del fabbisogno di tutti i principi nutritivi

A. 30

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE

SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE

S.S. INUTRIZIONE

16/5/25

## 9 - 12 MESI

**SPUNTINO di metà mattino:** frutta fresca di stagione frullata/passata/grattugiata/schiacciata oppure purea di frutta 100% frutta **SENZA AGGIUNTA DI ZUCCHERO**

### MERENDE:

- frutta fresca di stagione frullata/passata/ grattugiata/schiacciata oppure purea di frutta 100% frutta **SENZA AGGIUNTA DI ZUCCHERO**
- yogurt intero bianco/yogurt intero con aggiunta di frutta fresca (frullata/schiacciata/ a pezzetti con consistenza e taglio adeguati all'età)
- yogurt intero alla frutta quantità di zuccheri  $\leq 10$  g /100 g (controllare etichetta)

**FINO ALL'ANNO DI ETÀ SONO DA ESCLUDERE:** latte vaccino come bevanda, miele, zucchero, tè (anche deteinato), camomilla e tisane

**Lo schema dietetico standard va adattato al singolo bambino in base alle esigenze/capacità di masticare e deglutire e tenendo in considerazione la tipologia di alimenti già inseriti in famiglia, comunicata dai genitori/Pediatra:**

- proporre **single portate** (es. pastina al pomodoro + crema di pollo + verdura) **intorno al 9<sup>^</sup> mese**
- qualora il secondo del giorno proposto in menù non fosse stato ancora inserito in famiglia, sostituire con un'altra tipologia di alimento fonte di proteine, garantendo la massima varietà. Si ricorda che le Linee Guida Internazionali (OMS e Espghan - Società Europea di Gastroenterologia Pediatrica, Epatologia e Nutrizione) affermano che introdurre gli alimenti uno alla volta non ha nessuna efficacia preventiva nello sviluppo delle allergie
- alternare passati/creme di verdure miste, con passati/creme preparati/e con un solo tipo di verdura, al fine di favorire / ampliare la conoscenza dei gusti
- differenziare progressivamente la consistenza delle preparazioni: schiacciate, sminuzzate, tagliate a pezzetti o a strisce, ecc.
- **Consultare la Tabella "Modalità di consumo dei pasti" (Allegato n. 11 delle "Linee di indirizzo per la prevenzione del soffocamento da cibo")**

**Ritardare il processo che porta all'introduzione di alimenti solidi oltre i 9 mesi potrebbe ritardare lo sviluppo di una corretta dentizione, deglutizione, formazione del palato e lo sviluppo neurologico**



**MENU' 12 - 36 MESI**

**Autunno - inverno**

|           | 1^ settimana                                                                                                        | 2^ settimana                                                                                                                             | 3^ settimana                                                                                                              | 4^ settimana                                                                                                                                                                  |
|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Lunedì    | Uovo strapazzato/sodo/Frittata<br>Spinaci/erbette all'olio/ Insalatina verde<br>Pasta/Cous-cous con ragù di verdure | Uovo strapazzato/sodo/Frittata<br>Finocchi in insalata/all'olio<br>Riso al pomodoro                                                      | Uovo strapazzato/sodo/Frittata<br>Broccolo all'olio<br>Risotto allo zafferano/<br>Risotto alla parmigiana                 | Uovo strapazzato/sodo/Frittata<br>Verza/Fagiolini all'olio<br>Riso al pomodoro                                                                                                |
| Martedì   | Bovino adulto (\$)<br>Cavolfiore all'olio<br>Vellutata di porri con riso /<br>Risotto ai porri/alla parmigiana      | Farinata di ceci/Humus di<br>ceci/Polpettine di legumi<br>Carote grattugiate in insalata/all'olio<br>Pasta al pomodoro/olio e parmigiano | Pesce (^)<br>Patate all'olio<br>Minestra/Passato di verdura con orzo                                                      | Pesce (^)<br>Purè di patate / Patate al forno<br>Minestra/Passato di verdura con<br>farro/cereali                                                                             |
| Mercoledì | Polpettine/Tortino di legumi/<br>Lenticchie in umido<br>Zucca all'olio<br>Pasta al pomodoro                         | Petto di pollo/tacchino (\$)<br>Purè di patate / Patate al forno<br>Minestrone/Passato di verdura con<br>farro/cereali                   | Lonza (\$)<br>Finocchi in insalata/all'olio<br>Pasta / Cous-cous con ragù di<br>verdure                                   | Farinata di ceci/Humus di<br>ceci/Polpettine di legumi<br>Carote grattugiate in insalata/all'olio<br>Pasta olio e parmigiano                                                  |
| Giovedì   | Formaggio (*)<br>Patate all'olio<br>Minestra/Passato di verdura con orzo                                            | Pesce (^)<br>Zucca/Fagiolini all'olio<br>Pasta e broccoli (crema)                                                                        | Formaggio (*)<br>Spinaci/erbette all'olio/Insalatina verde<br>Vellutata di zucca con riso /<br>Risotto alla zucca         | Pollo/tacchino (\$)<br>Finocchi in insalata/all'olio<br>Polenta morbida/Pasta al pomodoro                                                                                     |
| Venerdì   | Pesce (^)<br>Carote grattugiate in insalata/all'olio<br>Risotto allo zafferano                                      | Formaggio (*)<br>Spinaci/erbette all'olio<br>Vellutata di carote e piselli con riso /<br>Risotto verdure e piselli                       | Polpettine/Tortino di legumi/<br>Legumi in umido/all'olio<br>Carote grattugiate in insalata/all'olio<br>Pasta al pomodoro | Formaggio (*) + Spinaci/erbette all'olio<br>Oppure Polpettine di verdura patate e<br>formaggio (*)<br>Pasta/Riso con crema di ceci/<br>lenticchie/fagioli cannellini e pomod. |

Il pranzo viene completato con **PANE** comune/semi integrale (farina tipo 1 o tipo 2) possibilmente a ridotto contenuto di sale, senza grassi. **Il pane integrale** può essere inserito dopo i 24 mesi

**Poco sale iodato preferibilmente a partire dai 24 mesi. Per insaporire le preparazioni utilizzare cipolla, aglio, porro, erbe aromatiche, spezie (es. zafferano), pomodoro, ecc.**

**VIETATI DADI E INSAPORITORI**

**VIETATI I FUNGHI**

**Condimento: olio extravergine di oliva a crudo per la cottura e per il condimento**

(\*) **Tipologie di FORMAGGIO:** ricotta, crescenza, caprino di latte vaccino, formaggio fresco di capra, robiola, mozzarella, primosale, caciotte e tome (da latte pastorizzato), parmigiano reggiano, grana padano, ecc. **Tal quale o come ingrediente di preparazioni (polpette/polpettone di verdura e formaggio, pizza pomodoro e mozzarella, ecc.).**

(^\*) **Tipologie di PESCE:** platessa, sogliola, nasello, merluzzo, orata, trota ecc. **cucinato al vapore, al forno, agli aromi, in umido, gratinato, polpette, ecc.** Non somministrare pesci di grosse dimensioni come pesce spada, tonno, palombo, ecc. (per il maggior rischio di contaminazione da metalli pesanti: mercurio, ecc.), molluschi e crostacei (seppie, calamari, gamberi, ecc.) poiché possono accumulare inquinanti e/o causare tossinfezioni alimentari

(S) **CARNE:** *cucinata al vapore, bollita, al forno, in umido, alla pizzaiola, al limone, polpetta, polpettone, verdura ripiena, ecc.*

**UOVO** ben cotto strapazzato, frittata semplice/con verdure a pezzetti, flan di uova e verdura, ecc.

**VERDURA e FRUTTA FRESCA DI STAGIONE.** Consultare la "Tabella stagionalità frutta e verdura"

**VARIARE IL PIU' POSSIBILE LA TIPOLOGIA di verdure, frutta, cereali, carne, pesce, formaggi, legumi, ecc. al fine di garantire la copertura del fabbisogno di tutti i principi nutritivi**

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE  
 SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE  
 S.S. ISTRUZIONE

16/5/25



## 12 - 36 MESI

**SPUNTINO di metà mattino: frutta fresca di stagione con consistenza e taglio adeguati all'età - purea di frutta 100% frutta SENZA AGGIUNTA DI ZUCCHERO**

### MERENDA:

- frutta fresca di stagione, macedonia di frutta fresca con consistenza e taglio adeguati all'età, frullato di frutta fresca (latte + frutta), purea di frutta 100% frutta **SENZA AGGIUNTA DI ZUCCHERO**
- yogurt intero bianco/yogurt intero con aggiunta di frutta fresca (frullata/schiacciata/ a pezzetti con consistenza e taglio adeguati all'età)
- yogurt intero alla frutta quantità di zuccheri  $\leq 10$  g /100 g (controllare etichetta)
- pane fresco con marmellata (con almeno il 65% di frutta) / miele
- pane fresco e ricotta
- pane fresco con olio EVO
- latte intero fresco con biscotti secchi (quantità di zuccheri  $\leq 20$  g / 100g – quantità di grassi  $< 10$  g / 100 g)
- latte intero fresco con cornflakes (quantità di zuccheri  $\leq 10$  g /100 g)
- torte semplici senza creme (es. margherita, di mele, allo yogurt) preparate in loco

**Dai 12 mesi la fase di svezzamento dovrebbe essere conclusa e dovrebbero essere stati inseriti tutti gli alimenti**

**ZUCCHERO e SALE non dovrebbero essere aggiunti prima dei 24 mesi**

**Man mano che la dentizione si conclude e lo sviluppo motorio si perfeziona potranno essere inserite tutte le consistenze, inclusa quella solida**

**Consultare la Tabella "Modalità di consumo dei pasti" (Allegato n. 11 delle "Linee di indirizzo per la prevenzione del soffocamento da cibo")**

M. JO  
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE  
SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE  
S.S. NUTRIZIONE

16/5/25