





**Comune di Genova
Ristorazione Scolastica**

**Nido d'infanzia
Menu anno scolastico 2024-2025**



















MENU LATTANTI 6-8 MESI (dieta A)

Lunedì	Colazione Spuntino Pranzo Merenda	<p>Latte di proseguimento con biscotti prima infanzia</p> <p>Omogeneizzato di frutta </p> <p>Crema di mais e tapioca o pastina primi mesi con olio extra vergine di oliva    e parmigiano reggiano  - omogeneizzato  o liofilizzato di coniglio</p> <p>latte di proseguimento con biscotti prima infanzia o omogeneizzato di frutta </p>
Martedì	Colazione Spuntino Pranzo Merenda	<p>Latte di proseguimento con biscotti prima infanzia</p> <p>Omogeneizzato di frutta </p> <p>Pastina primi mesi con olio extra vergine di oliva    e parmigiano reggiano  - omogeneizzato  o liofilizzato di tacchino</p> <p>Yogurt alla banana  o omogeneizzato alla frutta </p>
Mercoledì	Colazione Spuntino Pranzo Merenda	<p>Latte di proseguimento con biscotti prima infanzia</p> <p>Omogeneizzato di frutta </p> <p>Crema di cereali misti o pastina primi mesi con olio extra vergine di oliva    e parmigiano reggiano  - omogeneizzato di formaggio  o liofilizzato di manzo</p> <p>frullata di frutta fresca o omogeneizzato di frutta </p>
Giovedì	Colazione Spuntino Pranzo Merenda	<p>Latte di proseguimento con biscotti prima infanzia</p> <p>Omogeneizzato di frutta </p> <p>Crema di mais e tapioca o pastina primi mesi con olio extra vergine di oliva    e parmigiano reggiano  - omogeneizzato o liofilizzato di agnello </p> <p>Yogurt alla banana  o omogeneizzato di frutta </p>
Venerdì	Colazione Spuntino Pranzo Merenda	<p>Latte di proseguimento con biscotti prima infanzia</p> <p>Omogeneizzato di frutta </p> <p>Crema di cereali misti o pastina primi mesi con olio extra vergine di oliva    e parmigiano reggiano  - omogeneizzato di formaggio  o liofilizzato di pollo</p> <p>latte di proseguimento con biscotti prima infanzia o yogurt alla banana </p>



















MENU LATTANTI 9-12 MESI (dieta B)

PRIMA SETTIMANA

Lunedì	<p>Colazione Spuntino Pranzo</p> <p>Merenda</p>	<p>Latte di proseguimento con biscotti prima infanzia Frutta fresca di stagione Vellutata di zucca con crema di mais e tapioca o pastina primi mesi (mesi invernali) Vellutata di zucchine con crema di mais e tapioca o pastina primi mesi (mesi estivi) Parmigiano reggiano  Pane comune</p> <p>Latte di proseguimento o Omo. di frutta  con biscotti prima infanzia (cucine dirette)/Omo. di frutta  con biscotti prima infanzia (pasti veicolati)</p>
Martedì	<p>Colazione Spuntino Pranzo</p> <p>Merenda</p>	<p>Latte di proseguimento con biscotti prima infanzia Frutta fresca di stagione Pastina primi mesi all'olio extravergine di oliva    o pastina primi mesi al pesto  Omo di pesce  Carote lessate (in purea o schiacciate) Pane comune</p> <p>Yogurt alla banana o omogeneizzato alla frutta </p>
Mercoledì	<p>Colazione Spuntino Pranzo</p> <p>Merenda</p>	<p>Latte di proseguimento con biscotti prima infanzia Frutta fresca di stagione Passato di verdura con pastina primi mesi Petto di pollo ai ferri o al vapore Pane comune</p> <p>Frullato di frutta fresca con biscotti prima infanzia (cucine dirette)/Frullato pronto  e biscotti prima infanzia (pasti veicolati)</p>
Giovedì	<p>Colazione Spuntino Pranzo</p> <p>Merenda</p>	<p>Latte di proseguimento con biscotti prima infanzia Frutta fresca di stagione Pastina primi mesi all'olio extravergine di oliva    Carne di vitellone all'ucelletto Patate in purea o schiacciate Pane comune</p> <p>Yogurt alla banana o omogeneizzato di frutta  e biscotti prima infanzia</p>
Venerdì	<p>Colazione Spuntino Pranzo</p> <p>Merenda</p>	<p>Latte di proseguimento con biscotti prima infanzia Frutta fresca di stagione Pastina primi mesi con sugo di pomodoro  Ricotta  Pane comune</p> <p>Latte di proseguimento o Omo. di frutta  con biscotti prima infanzia (cucine dirette)/Omo. di frutta  con biscotti prima infanzia (pasti veicolati)</p>
















MENU LATTANTI 9-12 MESI (dieta B)

SECONDA SETTIMANA

Lunedì	Colazione Spuntino Pranzo	Latte di proseguimento con biscotti prima infanzia Frutta fresca di stagione Passato di verdura con pastina primi mesi Omo. di pesce  Carote lessate (in purea o schiacciate) Pane comune
	Merenda	Latte di proseguimento o Omo.  di frutta con biscotti prima infanzia (cucine dirette)/Omo. di frutta  con biscotti prima infanzia (pasti veicolati)
Martedì	Colazione Spuntino Pranzo	Latte di proseguimento con biscotti prima infanzia Frutta fresca di stagione Pastina primi mesi all'olio extravergine di oliva    Petto di pollo al vapore Finocchi lessati in purea (mesi invernali) Pomodori in purea (mesi estivi) Pane comune
	Merenda	Yogurt alla banana o Omo. alla frutta  e biscotti prima infanzia
Mercoledì	Colazione Spuntino Pranzo	Latte di proseguimento con biscotti prima infanzia Frutta fresca di stagione Passato di verdura con pastina primi mesi Carne di vitellone al vapore Patate in purea o schiacciate Pane comune
	Merenda	Frullato di frutta fresca con biscotti prima infanzia (cucine dirette)/Frullato pronto  con biscotti prima infanzia (pasti veicolati)
Giovedì	Colazione Spuntino Pranzo	Latte di proseguimento con biscotti prima infanzia Frutta fresca di stagione Pastina primi mesi con sugo di pomodoro Parmigiano reggiano  Carote e broccoli lessati schiacciati o in purea (mesi invernali) Zucchine lessate schiacciate o in purea (mesi estivi)
	Merenda	Yogurt alla banana  o Omo. di frutta  e biscotti prima infanzia
Venerdì	Colazione Spuntino Pranzo	Latte di proseguimento con biscotti prima infanzia Frutta fresca di stagione Pastina primi mesi all'olio extravergine di oliva    o pastina primi mesi al pesto  Ricotta  Pane comune
	Merenda	Latte di proseguimento o Omo. di frutta  con biscotti prima infanzia (cucine dirette)/Omo di frutta  con biscotti prima infanzia (pasti veicolati)



















MENU LATTANTI 9-12 MESI (dieta B)

TERZA SETTIMANA

Lunedì	<p>Colazione Spuntino Pranzo</p> <p>Merenda</p>	<p>Latte di proseguimento con biscotti prima infanzia Frutta fresca di stagione Crema di lenticchie con pastina primi mesi Ricotta  Pane comune Latte di proseguimento o Omo. 'di frutta  con biscotti prima infanzia (cucine dirette)/Omo. di frutta  con biscotti prima infanzia (pasti veicolati)</p>
Martedì	<p>Colazione Spuntino Pranzo</p> <p>Merenda</p>	<p>Latte di proseguimento con biscotti prima infanzia Frutta fresca di stagione Passato di verdura con pastina primi mesi (mesi invernali) Pasta al ragù vegetale (mesi estivi) Parmigiano reggiano  Pane comune Yogurt alla banana o omogeneizzato alla frutta  e biscotti prima infanzia</p>
Mercoledì	<p>Colazione Spuntino Pranzo</p> <p>Merenda</p>	<p>Latte di proseguimento con biscotti prima infanzia Frutta fresca di stagione Pastina primi mesi con sugo di pomodoro Petto di pollo al vapore Carote lessate (in purea o schiacciate)-(mesi invernali) Zucchine lessate (in purea o schiacciate)-(mesi estivi) Pane comune Frullato di frutta fresca con biscotti prima infanzia (cucine dirette)/ Frullato pronto  con biscotti prima infanzia (pasti veicolati)</p>
Giovedì	<p>Colazione Spuntino Pranzo</p> <p>Merenda</p>	<p>Latte di proseguimento con biscotti prima infanzia Frutta fresca di stagione Pastina primi mesi al pesto  o pastina primi mesi all'olio extravergine di oliva    Carne di vitellone tritata al vapore Patate in purea o schiacciate Pane comune Yogurt alla banana  o omogeneizzato di frutta  e biscotti prima infanzia</p>
Venerdì	<p>Colazione Spuntino Pranzo</p> <p>Merenda</p>	<p>Latte di proseguimento con biscotti prima infanzia Frutta fresca di stagione Crema di legumi zucca con pastina primi mesi (mesi invernali) Crema di zucchine con pastina primi mesi (mesi estivi) Omo. di pesce  Pane comune Latte di proseguimento o Omo 'di frutta  con biscotti prima infanzia (cucine dirette)/ Omo. 'di frutta  con biscotti prima infanzia (pasti veicolati)</p>

MENU LATTANTI 9-12 MESI (dieta B)

QUARTA SETTIMANA

Lunedì	<p>Colazione Spuntino Pranzo</p> <p>Merenda</p>	<p>Latte di proseguimento con biscotti prima infanzia Frutta fresca di stagione Pastina primi mesi con sugo di pomodoro Parmigiano reggiano  Carote e broccoli lessati (in purea o schiacciati)-(mesi invernali) Pomodori in purea (mesi estivi) Latte di proseguimento o Omo. 'di frutta  BIO con biscotti prima infanzia (cucine dirette)/Omo. 'di frutta  BIO con biscotti prima infanzia (pasti veicolati)</p>
Martedì	<p>Colazione Spuntino Pranzo</p> <p>Merenda</p>	<p>Latte di proseguimento con biscotti prima infanzia Frutta fresca di stagione Passato di verdura con pastina primi mesi Carne di vitellone tritata al vapore Patate in purea o schiacciate Pane comune Yogurt alla banana o Omo. 'di frutta  BIO e biscotti prima infanzia</p>
Mercoledì	<p>Colazione Spuntino Pranzo</p> <p>Merenda</p>	<p>Latte di proseguimento con biscotti prima infanzia Frutta fresca di stagione Pastina primi mesi al pesto  o pastina primi mesi all'olio extravergine di oliva   BIO  Omo. 'di pesce  BIO Patate e bietole lessate in purea Pane comune Frullato di frutta fresca con biscotti prima infanzia (cucine dirette)/Frullato pronto  BIO con biscotti prima infanzia (pasti veicolati)</p>
Giovedì	<p>Colazione Spuntino Pranzo</p> <p>Merenda</p>	<p>Latte di proseguimento con biscotti prima infanzia Frutta fresca di stagione Crema di lenticchie con pastina primi mesi (mesi invernali) Passato di verdura con pastina primi mesi (mesi estivi) Fesa di tacchino al vapore Carote lessate (in purea o schiacciate) Yogurt alla banana  BIO o Omo. di frutta  BIO con biscotti prima infanzia</p>
Venerdì	<p>Colazione Spuntino Pranzo</p> <p>Merenda</p>	<p>Latte di proseguimento con biscotti prima infanzia Frutta fresca di stagione Pastina primi mesi all'olio extravergine di oliva   BIO  Ricotta  Patate in purea o schiacciate Pane comune Latte di proseguimento o Omo. 'di frutta  BIO con biscotti prima infanzia (cucine dirette)/Omo. 'di frutta  BIO con biscotti prima infanzia (pasti veicolati)</p>

NOTE:

Mesi invernali dal 1° lunedì di novembre al 2° venerdì di aprile

Mesi estivi dal 3° lunedì di aprile a tutto ottobre.

I contorni potrebbero subire delle variazioni a seconda della stagionalità. Le imprese, in virtù delle offerte di gara, utilizzano ulteriori alimenti BIO, DOP e di provenienza Italia, oltre le percentuali minime definite dai CAM (criteri minimi ambientali)















Dieta A

- Per la preparazione del passato di verdura o brodo vegetale utilizzare: patate, zucchine, carote e lattuga.
- Durante l'inserimento al Nido vengono seguite le indicazioni dietetiche della famiglia del bambino/a e del pediatra.
- La dieta viene gradualmente adeguata ai menu proposti, salvo diverse prescrizioni pediatriche.

Dieta B

- Per la preparazione del passato di verdura o brodo vegetale utilizzare : patate, zucchine, carote, lattuga, bietole e zucca.
- Colazione con latte di proseguimento e biscotti prima infanzia.
- Ore 10 frutta fresca, mela, pera o banana, frullata o schiacciata.
- Per i secondi piatti, prevedere la frullatura o tritatura su indicazioni della famiglia e degli educatori.
- I contorni proposti vengono lessati, schiacciati o preparati in purea a seconda delle esigenze dei piccoli utenti e conditi con olio evo.
- Durante l'inserimento al Nido vengono seguite le indicazioni dietetiche della famiglia del bambino/a e del pediatra.
- La dieta viene gradualmente adeguata ai menu proposti, salvo diverse prescrizioni pediatriche.


















PRIMA SETTIMANA - NIDO DIVEZZI

















GIORNO	PRANZO	MERENDA
Lunedì	Vellutata di zucca con miglio (mesi invernali) Vellutata di zucchine con miglio (mesi estivi) Sformato di *verdure Insalata verde solo per adulti Pane Frutta fresca di stagione	Latte intero  e corn flakes (cucine dirette) Mousse di frutta e corn flakes (pasti veicolati)
Martedì	Pasta  al sugo di pinoli ed erbe aromatiche (mesi invernali) Pasta  al pesto  (mesi estivi) Tortino di pesce Carote lessate Pane Frutta fresca di stagione	Focaccia
Mercoledì	Passato di verdura e legumi Pizza Margherita Frutta fresca di stagione	Banana  o 
Giovedì	Pasta  all'olio evo    Carne di vitellone all'ucelletto Purea di patate Pane Frutta fresca di stagione	Yogurt alla frutta  (mesi invernali) *Gelato fiordilatte (mesi estivi)
Venerdì	Pasta  al sugo di pomodoro  Polpettine di *piselli Insalata verde solo per adulti Pane Frutta fresca di stagione	Frullato di frutta fresca con biscotti (cucina diretta) Frullato pronto  con biscotti (pasti veicolati)

SECONDA SETTIMANA – NIDO DIVEZZI

GIORNO	PRANZO	MERENDA
Lunedì	Risotto  alla parmigiana *Merluzzo gratinato  Carote lessate Pane Frutta fresca di stagione	Pane con olio evo   
Martedì	Pasta  all'olio evo    Coscia di pollo al forno Finocchi al burro (mesi invernali) Pomodori in insalata (mesi estivi) Pane Frutta fresca di stagione	Frullato di frutta fresca con corn flakes (cucina diretta) Frullato pronto  con corn flakes (pasti veicolati)
Mercoledì	Minestra di verdure con farro Bocconcini di lonza alle mele Purea di patate Pane Frutta fresca di stagione	Torta casalinga allo yogurt  (mesi invernali) *Gelato fiordilatte (mesi estivi)
Giovedì	Pasta  al ragù di vitellone Parmigiano reggiano  Carote e broccoli lessati (mesi invernali) Zucchine trifolate (mesi estivi) Pane Frutta fresca di stagione	Focaccia
Venerdì	Pasta  al pesto  Hamburger vegetale Insalata verde solo per adulti Pane Frutta fresca di stagione	Yogurt alla frutta 

TERZA SETTIMANA - NIDO DIVEZZI

GIORNO	PRANZO	MERENDA
Lunedì	Pasta  all'olio evo    Polpettone di *fagiolini (mesi invernali) Sformato di zucchine (mesi estivi) Insalata verde solo per adulti Pane Frutta fresca di stagione	Latte intero  e biscotti prima infanzia (cucina diretta) Frullato pronto  e biscotti prima infanzia (pasti veicolati)
Martedì	Passato di verdure con legumi (mesi invernali) Pasta  e ceci (mesi estivi) Pizza Margherita (mesi invernali) Mozzarella  (mesi estivi) Pomodori in insalata (mesi estivi) Pane Frutta fresca di stagione	Banana  o 
Mercoledì	Bulgur al pomodoro  e bocconcini di pollo (piatto unico) Carote saltate con aromi (mesi invernali) Zucchine trifolate (mesi estivi) Pane Frutta fresca di stagione	Torta margherita
Giovedì	Pasta  al pesto  Arrosto di lonza Patate al forno o lessate Pane Frutta fresca di stagione	Yogurt alla frutta  (mesi invernali) *Gelato fiordilatte (mesi estivi)
Venerdì	Risotto  alla crema di zucca (mesi invernali) Risotto  alla crema di zucchine (mesi estivi) Crocchette di *mare fatte in casa  Insalata verde Pane Frutta fresca di stagione	Focaccia

QUARTA SETTIMANA – NIDO DIVEZZI		
GIORNO	PRANZO	MERENDA
Lunedì	Pasta  al sugo di pomodoro  Parmigiano reggiano  (mesi invernali) Mozzarella  (mesi estivi) Broccoli al vapore (mesi invernali) Pomodori in insalata (mesi estivi) Pane Frutta fresca di stagione	Frullato di frutta fresca con biscotti (cucina diretta) Frullato pronto  con biscotti (pasti veicolati)
Martedì	Pastina in brodo di carne di vitellone (mesi invernali) Bollito di vitellone (mesi invernali) Purea di patate (mesi invernali) Pasta  con polpettine di vitellone al sugo di pomodoro  e zucchine trifolate (mesi estivi) Pane Frutta fresca di stagione	Torta casalinga allo yogurt  (mesi invernali) *Gelato fiordilatte (mesi estivi)
Mercoledì	Pasta  al pesto  Filetti di *merluzzo gratinati  Bietole saltate con parmigiano Pane Frutta fresca di stagione	Yogurt alla frutta 
Giovedì	Crema di legumi (fagioli cannellini o piselli) (mesi invernali) Minestra primavera con orzetti (mesi estivi) Arrosto di tacchino Carote lessate Pane Frutta fresca di stagione	Focaccia
Venerdì	Riso  e latte  Frittatina di farina di ceci e verdure (porri in inverno, zucchine d'estate) per cucine dirette Polpettine di ceci (per pasti veicolati) Insalata verde solo per adulti Pane Frutta fresca di stagione	Banana  o 

NOTE

Mesi invernali dal 1° lunedì di novembre al 2° venerdì di aprile

Mesi estivi dal 3° lunedì di aprile a tutto ottobre.

Pane integrale almeno una volta a settimana

*prodotto surgelato – in caso di necessità potranno essere utilizzate altre verdure surgelate oltre a quelle già indicate

** latte intero fresco o pastorizzato ad alte temperature

TUTTI I GIORNI:

Colazione per bimbi Nido: latte intero e biscotti prima infanzia - Ore 10,00 frutta fresca

I piatti unici saranno proposti in portate separate fino al gradimento del piatto unico.

Le portate saranno distribuite nell'ordine: 1°piatto, 2°piatto, contorno (ove previsto). Eccezionalmente si potrà fare l'inversione delle portate (concordate), quando il 2°piatto risulta meno gradito.

Per i bimbi che non hanno ancora introdotto il latte vaccino, la merenda diventerà mousse di frutta e corn-flakes/biscotti; la purea di patate diventerà patate lessate; il riso e latte diventerà riso all'olio evo; la pasta al sugo di pinoli ed erbe aromatiche diventerà pasta all'olio evo.

Non tagliare nessun alimento a rondelle, tagliare la mozzarella a piccoli dadini; tagliare a piccoli pezzetti le carote, i finocchi cotti, i pomodori, le mele e le pere. Le carote crude prepararle grattugiate. L'insalata (lattuga), deve essere tagliata finemente.

Inoltre per i bimbi della sezione medi utilizzare pasta di piccolo formato per i piatti asciutti.

Confezionare adeguatamente i secondi piatti, contorni crudi e cotti, frutta: tritati, frullati o ridotti in piccoli pezzettini.

Gli alimenti utilizzati per la preparazione del menu scolastico, in virtù dei CAM (criteri minimi ambientali), hanno le seguenti caratteristiche:

- Frutta, ortaggi, legumi, cereali: biologici per almeno il 50% in peso; almeno un'ulteriore somministrazione di frutta deve essere resa, se non con frutta biologica, con frutta certificata nell'ambito del sistema di qualità nazionale di produzione integrata o equivalenti;
- Uova: biologiche al 100%;
- Salumi e formaggi: almeno il 30% in peso deve essere biologico;
- Latte (anche in polvere per asili nido) e yogurt: biologico al 100%;
- Olio extravergine di oliva: biologico per almeno il 40% in capacità;
- Pelati, polpa e passata di pomodoro: per almeno il 33% in peso devono essere biologici;
- Succhi di frutta o nettari di frutta: biologici al 100%
- Carne bovina: biologica per almeno il 50% in peso;
- Carne suina: biologica per almeno il 10% in peso, oppure in possesso di una certificazione volontaria di prodotto rilasciata da un organismo di valutazione della conformità competente, relativa ai seguenti requisiti «benessere animale in allevamento, trasporto e macellazione» e «allevamento senza antibiotici»;
- Carne avicola: biologica per almeno il 20% in peso.

Le imprese in virtù delle offerte di gara, utilizzano ulteriori alimenti BIO, DOP e di provenienza Italia, oltre ai limiti minimi previsti dai CAM :

Banana equo solidale o biologica



Basilico DOP



Formaggio asiago DOP



Latte BIO e di origine nazionale



Olio EVO italiano, BIO, DOP



Parmigiano Reggiano DOP



Pasta di grano italiano



Pelati/Passata pomodoro di origine nazionale



Pesce da pesca sostenibile e certificata MSC



Riso di origine nazionale



Uova pastorizzate BIO



Succhi di frutta BIO e senza zuccheri aggiunti



Yogurt BIO



Redazione a carico dell' Ufficio Nutrizione e Dietetica,
Dietista Cristina Cian.

Approvato dalla Asl3 Liguria Igiene degli Alimenti e della Nutrizione.

Data di emissione: Giugno 2024