



**CITTA' DI GUARDIAGRELE**

(Prov. Di Chieti)

Piazza San Francesco n.12

Ufficio Scuola

Tel. 0871/8086203 – Fax 0871/8086240 E. mail: [sociali@guardiagrele.gov.it](mailto:sociali@guardiagrele.gov.it)

# **TABELLA DIETETICA NIDO D'INFANZIA**

## **ANNO SCOLASTICO 2017/2018**

# **SCHEMA DI DISTRIBUZIONE DEGLI ALIMENTI AL NIDO (6-12 MESI)**

• 6° e 7° mese

			6° mese	7° mese
Ore 7.00	<b>COLAZIONE</b>	Latte materno <i>ove non disponibile</i> latte di proseguimento	200-240 ml	200-240 ml
Ore 9.00	<b>SPUNTINO</b>	Frutta fresca di stagione grattugiata o schiacciata o frullata (mela, pera, banana)	120-150g	120-150g
Ore 11.00 - 11.30	<b>PRANZO</b>	Brodo vegetale	200 ml	200 ml
		Passato di verdura	2 cucchiaini	2 cucchiaini
		Crema di cereali (mais e tapioca, riso, multicereali, miglio) <i>oppure</i> Pastina o semolino	30g  no	30g  30 g
		Carne cotta a vapore (tacchino, vitello, vitellone) <i>oppure</i> Parmigiano stagionato 24 mesi <i>oppure</i> Ricotta o Robiola	30g  15g  no	30g  15g  30-40g
		Olio extra vergine d'oliva	5g	5g
Ore 15.00	<b>MERENDA</b>	Latte materno <i>ove non disponibile</i> latte di proseguimento	90-100 ml	90-100 ml
		<i>oppure</i> Yogurt	90-100 ml	90-100 ml
		<i>oppure</i> Frutta (frullata o centrifugata)	90-100 g	90-100 g



• 8° e 9° mese

			8° mese	9° mese
Ore 7.00	<b>COLAZIONE</b>	Latte materno <i>ove non disponibile</i> latte di proseguimento	200-240 ml	200-240 ml
Ore 9.00	<b>SPUNTINO</b>	Frutta fresca grattugiata o a pezzetti (mela, pera, banana)	120-150g	120-150g
Ore 11.00 - 11.30	<b>PRANZO</b>	Brodo vegetale	200 ml	200 ml
		Passato di verdura	2 cucchiaini	2 cucchiaini
		Crema di cereali (mais e tapioca, riso, multicereali, miglio) <i>oppure</i> Pastina o semolino <i>oppure</i> Pasta di piccolo formato o riso in brodo	30 g  30 g no	30 g  30 g 30 g
		Carne cotta a vapore (tacchino, vitello, vitellone) <i>oppure</i> Parmigiano stagionato 24 mesi <i>oppure</i> Ricotta o Robiola <i>oppure</i> Pesce al vapore (sogliola, platessa, merluzzo) <i>oppure</i> Crema di lenticchie rosse <i>oppure</i> Crema di legumi (fagioli cannellini, ceci, lenticchie, piselli)	30 g 15 g 30-40 g 90 g non deliscato 20 g no	30 g 15-20 g 30-40 g 90 g non deliscato 20 g 20 g
		Olio extra vergine d'oliva	5 g	5 g
Ore 15.00	<b>MERENDA</b>	Latte materno <i>ove non disponibile</i> latte di proseguimento	90-100 ml	90-100 ml
		<i>oppure</i> Yogurt	90-100 ml	90-100 ml
		<i>oppure</i> Frutta di stagione	90-100 g	90-100 g



• 10°, 11° e 12° mese

			10° mese	11 - 12° mese
Ore 7.00	<b>COLAZIONE</b>	Latte materno <i>ove non disponibile</i> latte di proseguimento	200-240 ml	200-240 ml
Ore 9.00	<b>SPUNTINO</b>	Frutta fresca grattugiata o a pezzetti (mela, pera, banana)	120-150 g	120-150 g
Ore 11.00 - 11.30	<b>PRANZO</b>	Brodo vegetale	200 ml	200 ml
		Passato di verdura	2 cucchiaini	2 cucchiaini
		Crema di cereali (mais e tapioca, riso, miglio, cereali misti) <i>oppure</i>	30 g	30 g
		Pastina o semolino <i>oppure</i>	30 g	30 g
		Pasta di piccolo formato o riso asciutti	30 g	30 g
		Carne cotta a vapore (tacchino, vitello, vitellone) <i>oppure</i>	30 g	30 g
		Parmigiano stagionato 24 mesi <i>oppure</i>	15 g	16 g
		Ricotta o Robiola <i>oppure</i>	30-40 g	30-40 g
		Pesce al vapore (sogliola, platessa, merluzzo) <i>oppure</i>	90 g non deliscato	90 g non deliscato
		Crema di lenticchie rosse <i>oppure</i>	20 g	20 g
		Crema di legumi (fagioli cannellini, ceci, lenticchie, piselli) <i>oppure</i>	20 g	20 g
		Prosciutto crudo stag. min. 18 mesi <i>oppure</i> Prosciutto cotto senza polifosfati <i>oppure</i>	25 g	25 g
		Tuorlo d'uovo <i>oppure</i>	1 tuorlo	1 tuorlo
		Uovo intero	no	1 uovo
		Olio extra vergine d' oliva	5 g	5 g
Ore 15.00	<b>MERENDA</b>	Latte materno <i>ove non disponibile</i> Latte di proseguimento <i>oppure</i>	90-100 ml	90-100 ml
		yogurt	90-100 ml	90-100 ml
		<i>oppure</i> Frutta di stagione	90-100 g	90-100 g



# AZIENDA SANITARIA LOCALE LANCIANO VASTO CHIETI

Dipartimento di Prevenzione

Servizio di Igiene degli Alimenti e della Nutrizione – Chieti

TABELLA DIETETICA NIDO D' INFANZIA - COMUNE DI GUARDIAGRELE A.S. 2017/2018

## PRIMA SETTIMANA

LUNEDÌ		MARTEDÌ		MERCOLEDÌ		GIOVEDÌ		VENERDÌ	
PRIMO	gr	PRIMO	gr	PRIMO	gr	PRIMO	gr	PRIMO	gr
Pasta alle zucchini	40 40	Minestra in brodo vegetale con pastina	25	Pasta olio e parmigiano	40	Riso e patate	40 40	Crema di piselli con pastina	30 40
		Brodo vegetale Verdure miste di stagione	q.b. 80	Olio	q.b.	Pomodori pelati	q.b.		
Parmigiano reggiano	5	Parmigiano reggiano	5	Parmigiano reggiano	5	Parmigiano reggiano	5	Parmigiano reggiano	5
SECONDO	gr	SECONDO	gr	SECONDO	gr	SECONDO	gr	SECONDO	gr
Caciottina fresca	30	Arrosto di tacchino	50	Arista di maiale al latte	50 q.b.	Prosciutto cotto s.p.	30	Filetti di platessa	60
Insalata verde o mista di stagione	30 50	Patate al forno	80	Carote lesse o al vapore	80	Finocchi gratinati	80	Verdura cruda mista	60

Tutti i giorni: olio extravergine d'oliva (per pasto) gr.12 -13-pane gr.40 - frutta di stagione gr.100 Tutti i pesi sono riferiti a crudo e al netto degli scarti.

IL MEDICO SIAN  
 Dott.ssa Ornella Marinelli



IL DIRIGENTE MEDICO IASP  
 Dott. Francesco Concistre

# AZIENDA SANITARIA LOCALE LANCIANO VASTO CHIETI

Dipartimento di Prevenzione

Servizio di Igiene degli Alimenti e della Nutrizione – Chieti

TABELLA DIETETICA NIDO D' INFANZIA - COMUNE DI GUARDIAGRELE A.S. 2017/2018

## SECONDA SETTIMANA

LUNEDÌ		MARTEDÌ		MERCOLEDÌ		GIOVEDÌ		VENERDÌ	
PRIMO	gr	PRIMO	gr	PRIMO	gr	PRIMO	gr	PRIMO	gr
Pasta al pomodoro	40	Crema di lenticchie con pastina o farro	20 25	Pasta al pomodoro	40	Pasta al pomodoro	40	Passato di verdura con Pastina o riso	25
Pomodori pelati	q.b.	Brodo vegetale e aromi	q.b.	Pomodori pelati	q.b.	Pomodori pelati	30	Verdure miste Patate	60 15
Parmigiano reggiano	5	Parmigiano reggiano	5	Parmigiano reggiano	5	Parmigiano reggiano	5	Parmigiano reggiano	5
SECONDO	gr	SECONDO	gr	SECONDO	gr	SECONDO	gr	SECONDO	gr
Crocchette di merluzzo: merluzzo patata uovo 5 gr e parmigiano 3 gr pangrattato q.b.	40 15	Mozzarella	40	Polpettine di vitello : Macinato magro Parmigiano 5 gr. uovo 5 gr pelati q.b.	40	Cotoletta di pollo al forno	50	Filetti di merluzzo o platessa panati	60
Bietolina	80	Patate e carote lesse	80	Insalatina verde	30	Verdure cotte di stagione	80	Tris di verdure crude	60

Tutti i giorni: olio extravergine d'oliva (per pasto) gr. 12 - 13-pane gr.40 - frutta di stagione gr.100 Tutti i pesi sono riferiti a crudo e al netto degli scarti.

IL MEDICO SIAN  
Dott.ssa Ornella Marinelli



IL DIRIGENTE MEDICO IASP  
Dott. Francesco Concistrè

*[Signature]*

# AZIENDA SANITARIA LOCALE LANCIANO VASTO CHIETI

Dipartimento di Prevenzione

Servizio di Igiene degli Alimenti e della Nutrizione – Chieti

TABELLA DIETETICA NIDO D' INFANZIA - COMUNE DI GUARDIAGRELE A.S. 2017/2018

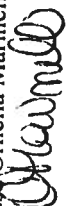
## TERZA SETTIMANA

LUNEDÌ		MARTEDÌ		MERCOLEDÌ		GIOVEDÌ		VENERDÌ	
PRIMO	gr	PRIMO	gr	PRIMO	gr	PRIMO	gr	PRIMO	gr
Pasta in bianco	40	Pasta al ragù di verdure	40	Crema di fagioli con pastina	20 20	Risotto alla zucca	40	Pasta al sugo	40
Olio o burro	q.b.	zucchine, o altra verdura di stagione	30	Pomodori pelati	q.b.	Pomodori pelati zucca	q.b. 30	Pomodori pelati	q.b.
Parmigiano reggiano	5	Parmigiano reggiano	5	Parmigiano reggiano	5	Parmigiano reggiano	5	Parmigiano reggiano	5
SECONDO	gr	SECONDO	gr	SECONDO	gr	SECONDO	gr	SECONDO	gr
Frittatina Un uovo	60	Scaloppina di pollo al limone	50	Mozzarella	30	Straccetti di vitello al tegame	50	Polpette di merluzzo	60
Piselli	60	Fagiolini verdi	80	Patate al forno	80	Carote lesse	80	Insalata verde o mista di stagione	30 50

Tutti i giorni: olio extravergine d'oliva (per pasto) gr.12 -13-pane gr.40 - frutta di stagione gr.100 Tutti i pesi sono riferiti a crudo e al netto degli scarti.

IL MEDICO SIAN

Dott.ssa Ornella Marinelli



IL DIRIGENTE MEDICO IASP

Dott. Francesco Concistrè



# AZIENDA SANITARIA LOCALE LANCIANO VASTO CHIETI

Dipartimento di Prevenzione

Servizio di Igiene degli Alimenti e della Nutrizione – Chieti

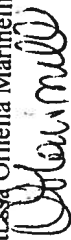
TABELLA DIETETICA NIDO D' INFANZIA - COMUNE DI GUARDIAGRELE A.S. 2017/2018

## QUARTA SETTIMANA

LUNEDÌ		MARTEDÌ		MERCOLEDÌ		GIOVEDÌ		VENERDÌ	
PRIMO	gr	PRIMO	gr	PRIMO	gr	PRIMO	gr	PRIMO	gr
Pasta al pomodoro	40	Passato di verdure con pastina	20	Pasta olio e parmigiano	40	Misto legumi con pastina	20 20	Pasta al sugo	40
Pomodori pelati	q.b.	Pomodori pelati Verdure miste di stagione	q.b. 80	Olio	5	Pomodori pelati	q.b.	Pomodori pelati	q.b.
Parmigiano reggiano	5	Parmigiano reggiano	5	Parmigiano reggiano	5	Parmigiano reggiano	5	Parmigiano reggiano	5
SECONDO	gr	SECONDO	gr	SECONDO	gr	SECONDO	gr	SECONDO	gr
Caciottina fresca	30	Scaloppine di tacchino	50	Frittatina un uovo	60	Prosciutto cotto s.p.	30	Filetti di merluzzo dorati o in umido	60
Verdure crude di stagione	50	Fagiolini verdi e patate lesse	80	Carote lesse	80	Fagiolini all'olio	80	Finocchi gratinati	80

Tutti i giorni: olio extravergine d'oliva (per pasto) gr.12 -13-pane gr.40 - frutta di stagione gr.100 Tutti i pesi sono riferiti a crudo e al netto degli scarti.

IL MEDICO SIAN  
Dott.ssa Ornella Marinelli




IL DIRIGENTE MEDICO IASP  
Dott. Francesco Concistrè





# AZIENDA SANITARIA LOCALE LANCIANO VASTO CHIETI

Dipartimento di Prevenzione

Servizio di Igiene degli Alimenti e della Nutrizione – Chieti

TABELLA DIETETICA PRIMAVERA-ESTATE PER NIDO D' INFANZIA - COMUNE DI GUARDIAGRELE A.S. 2017-2018

## PRIMA SETTIMANA

LUNEDÌ		MARTEDÌ		MERCOLEDÌ		GIOVEDÌ		VENERDÌ	
PRIMO	gr	PRIMO	gr	PRIMO	gr	PRIMO	gr	PRIMO	gr
Pasta al pomodoro e basilico	40	Risotto alla parmigiana	40	Passato di verdura con miglio o pastina	30	Sedanini al pomodoro	40	Pasta con zucchine	40
Salsa di pomodoro (passato o pelati frullati)	30	Brodo vegetale Olio evo	q.b. 5	Verdure fresche Olio evo	80 q.b.	Salsa di pomodoro	30	Zucchine Olio evo	30 5
Parmigiano reggiano	4	Parmigiano reggiano	4	Parmigiano reggiano	4	Parmigiano reggiano	4	Parmigiano reggiano	3-4
SECONDO	gr	SECONDO	gr	SECONDO	gr	SECONDO	gr	SECONDO	gr
Fior di latte	40	Cotoletta di pollo pangrattato	40-50 q.b.	Spezzatino di vitello	40-50	Girella di frittata un uovo	60	Filetti di platessa dorati Pangrattato q.b.	60
(Insalata verde ) con pomodorini	50	Fagiolini al vapore	60-70	Patate	70	Pisellini	50	Carote julienne	50

Tutti i giorni: olio extravergine d'oliva (per pasto) gr.10-12 -pane fresco gr.30 - frutta di stagione gr.100 Tutti i pesi sono riferiti a crudo e al netto degli scarti.

IL MEDICO SIAN  
Dott.ssa Ornella Marinelli




IL DIRIGENTE MEDICO LASP  
Dott. Francesco Concistrè



# AZIENDA SANITARIA LOCALE LANCIANO VASTO CHIETI

Dipartimento di Prevenzione

Servizio di Igiene degli Alimenti e della Nutrizione – Chieti

TABELLA DIETETICA PRIMAVERA-ESTATE PER NIDO D' INFANZIA - COMUNE DI GUARDIAGRELE A.S. 2017-2018

## SECONDA SETTIMANA

LUNEDÌ		MARTEDÌ		MERCOLEDÌ		GIOVEDÌ		VENERDÌ	
PRIMO	gr	PRIMO	gr	PRIMO	gr	PRIMO	gr	PRIMO	gr
Maccheroncini al pomodoro e basilico	40	Vellutata di fagioli con pastina	20 30	Pasta al pomodoro	40	Passato di verdure con stelline	30	Risotto alla parmigiana	40
Salsa di pomodoro (passato o pelati frullati)	30	Salsa di pomodoro(per lenticchie e fagioli) Olio evo	q.b. 5	Salsa di pomodoro	30	Verdure fresche di stagione Olio evo	80 q.b.	Brodo vegetale Olio evo	q.b. 5
Parmigiano reggiano	4			Parmigiano reggiano	4	Parmigiano reggiano	4	Parmigiano reggiano	4
SECONDO	gr	SECONDO	gr	SECONDO	gr	SECONDO	gr	SECONDO	gr
Frittatina con verdure Un uovo Verdure( spinaci)	60 30	Dadini o scaglie di parmigiano	25	Bocconcini di tacchino agli aromi	40-50	Straccetti di vitello alla pizzaiola	40-50	Filetti di merluzzo da panare Pangrattato q.b.	60
Zucchine trifolate	40	Pomodorini a cubetti	50	Carote lesse o verdura cotta di stagione	60-70	Patate al sugo	70	Verdure crude di stagione o cotte	50 60

Tutti i giorni: olio extravergine d'oliva (per pasto) gr.12 -pane fresco gr.30 - frutta di stagione gr.100 Tutti i pesi sono riferiti a crudo e al netto degli scarti.

IL MEDICO SIAN  
 Dott.ssa Ornella Marinelli

*Ornella Marinelli*



IL DIRIGENTE MEDICO IASP  
 Dott. Francesco Concistrè

*Francesco Concistrè*

# AZIENDA SANITARIA LOCALE LANCIANO VASTO CHIETI

Dipartimento di Prevenzione

Servizio di Igiene degli Alimenti e della Nutrizione – Chieti

TABELLA DIETETICA PRIMAVERA-ESTATE PER NIDO D' INFANZIA - COMUNE DI GUARDIAGRELE A.S. 2017-2018

## TERZA SETTIMANA

LUNEDÌ		MARTEDÌ		MERCOLEDÌ		GIOVEDÌ		VENERDÌ	
PRIMO	gr	PRIMO	gr	PRIMO	gr	PRIMO	gr	PRIMO	gr
Pasta al sugo con ricotta	40 10	Passato di legumi con pastina o riso	20 30	Pasta al pomodoro	40	Riso o orzo con piselli Riso o Orzo	40 50	Pasta al pomodoro	40
Salsa di pomodoro ( passato o pelati frullati)	30	Salsa di pomodoro ( per lenticchie e fagioli) In bianco per ceci	q.b. 5	Salsa di pomodoro	30	Brodo vegetale Piselli	q.b. 30	Salsa di pomodoro	30
Parmigiano reggiano	3	Olio evo		Parmigiano reggiano	4	Parmigiano reggiano	3	Parmigiano reggiano	4
SECONDO	gr	SECONDO	gr	SECONDO	gr	SECONDO	gr	SECONDO	gr
Prosciutto cotto s.p. ( senza glutine, lattosio e proteine del latte)	30	Fior di latte o caciottina	40	Bocconcini di pollo	40-50	Rotolino di frittata un uovo verdure q.b.	60	Filetti di platessa olio e verdure q.b.	50-60
Carote lesse	60-70	Insalata mista con pomodorini	50	Spinaci in padella	60-70	Pomodorini a cubetti	50	Carote e verdure crude di stagione	50

Tutti i giorni: olio extravergine d'oliva (per pasto) gr.12 -pane fresco gr.30 - frutta di stagione gr.100 Tutti i pesi sono riferiti a crudo e al netto degli scarti.

IL MEDICO SIAN  
 Dott.ssa Ornella Marinelli



IL DIRIGENTE MEDICO LASP  
 Dott. Francesco Concistrè

*[Signature]*

# AZIENDA SANITARIA LOCALE LANCIANO VASTO CHIETI

## Dipartimento di Prevenzione

### Servizio di Igiene degli Alimenti e della Nutrizione – Chieti

TABELLA DIETETICA PRIMAVERA-ESTATE PER NIDO D' INFANZIA - COMUNE DI GUARDIAGRELE A.S. 2017-2018

#### QUARTA SETTIMANA

LUNEDÌ		MARTEDÌ		MERCOLEDÌ		GIOVEDÌ		VENERDÌ	
PRIMO	gr	PRIMO	gr	PRIMO	gr	PRIMO	gr	PRIMO	gr
Farfalline in bianco olio e parmigiano	40	Risotto primavera riso	40	Pasta al pomodoro	40	Pasta con passato di legumi (secchi)	30 20	Lumachine al pomodoro	40
Olio evo	5	Zucchine, carote Brodo vegetale Olio evo	40 q.b. q.b.	Salsa di pomodoro	30	Salsa di pomodoro In bianco per ceci Olio evo	q.b. 5	Salsa di pomodoro	30
Parmigiano reggiano	4	Parmigiano reggiano	4	Parmigiano reggiano	4			Parmigiano reggiano	4
SECONDO	gr	SECONDO	gr	SECONDO	gr	SECONDO	gr	SECONDO	gr
Polpettine di vitello: Macinato magro Uovo gr5 parmigiano,gr 5 lattegr5,pane q.b.	50	Filetti di merluzzo dorato in forno Pangrattato q.b.	60	Straccetti di tacchino	50	Crocchette ricotta e spinaci Uovo parmigiano	30 15 20 3	Palombo o nasello in umido Pomodoro q.b.	60
Fagiolini o bietolina al vapore	60-70	Pomodorini a cubetti	50	Insalata carote e finocchi julienne	50	Patate in insalata	60-70	Carote al vapore	60-70

Tutti i giorni: olio extravergine d'oliva (per pasto) gr.12 -pane fresco gr.30 - frutta di stagione gr.100 Tutti i pesi sono riferiti a crudo e al netto degli scarti.

IL MEDICO SIAN  
 Dott.ssa Ornella Marinelli



IL DIRIGENTE MEDICO IASP  
 Dott. Francesco Concistrè

**MERENDE SEMIDIVEZZI E DIVEZZI ( da 12 mesi a 36 mesi)**

	<b>Lunedì</b>	<b>Martedì</b>	<b>Mercoledì</b>	<b>Giovedì</b>	<b>Venerdì</b>
<b>Prima settimana</b>	Frutta mista gr 100 Biscotti secchi gr 20	Yogurt intero alla frutta gr 125	Pane gr.30 e olio e.o. gr 5	Yogurt intero alla frutta gr.125	Ciambellone gr-40 ( a cotto)
<b>Seconda settimana</b>	Latte fresco gr 100 Biscotti secchi gr.20	Spremuta d'arancia gr.150 Biscotti secchi gr.20	Frutta mista gr.100 Biscotti secchi gr 20	Yogurt intero alla frutta gr.125	Focaccia gr 40 ( a cotto)
<b>Terza settimana</b>	Fette biscottate gr 20 Marmellata gr15	Frullato di frutta gr.100-150 biscotti secchi	Pane gr.30 e olio e.o. gr.5	Yogurt intero alla frutta gr.125	Ciambellone gr.40 ( a cotto )
<b>Quarta settimana</b>	Latte fresco gr.100 e cereali gr.20	Frutta mista o frullato gr.100 Biscotti secchi gr.20	Torta di mele Gr 40 ( a cotto)	Spremuta d'arancia gr.150 Biscotti secchi gr.20	Yogurt intero alla frutta gr.125

