



*AREA OO.II, SERVIZI GENERALI, PERSONALE, CULTURA,  
SPORT, SPETTACOLO, ISTRUZIONE, SOCIALE*

**ALLEGATO AL CAPITOLATO SPECIALE D'APPALTO  
" GESTIONE ASILO NIDO COMUNALE"  
MENU' E TABELLA DIETETICA**

**CRITERI PER LA FORMULAZIONE DELLE TABELLE DIETETICHE E DEI MENU'**

**Le tabelle dietetiche e menù devono essere prodotti in base ai seguenti criteri:**

1. I menù devono essere prodotti nel rispetto dei **L.A.R.N.** (Livelli di Assunzione Raccomandati di Energia e Nutrienti per la popolazione italiana) pubblicati dall'I.N.R.A.N. Istituto Nazionale per la Ricerca degli alimenti e per la nutrizione.
2. Rispetto delle **LINEE GUIDA** per una sana alimentazione per la popolazione italiana dell'I.N.R.A.N. secondo l'ultima revisione 2003.
3. Piramide alimentare.
4. Indicazioni del vigente Piano Sanitario Nazionale (2002-2004).
5. Indicazioni della Regione Sardegna e/o specifiche contenute nel capitolato del Comune di Porto Torres.
6. Gradimento dell'utenza e rotazione del menù.

Per gli utenti dell'asilo nido comunale di Porto Torres sito in via Principe di Piemonte, il menù sarà così composto:

- **Primo piatto**
- **Secondo piatto**
- **Contorno**
- **Pane**
- **Frutta (a merenda)**

È prevista una rotazione del menù in modo che gli utenti abbiano un pasto diverso e bilanciato, anche quando usufruiscono della mensa in giorni fissi all'interno della settimana.

Viene adottata una rotazione settimanale di pietanze tale da coprire i fabbisogni dei bambini per tutti i nutrienti con particolare riferimento ad alcuni micro – nutrienti come calcio e ferro.

Per i bambini (4 – 7 mesi) si utilizza il brodo vegetale alternato a quello di carne con semolino o crema di riso, con passato di verdura e omogeneizzati di carne o prosciutto. La frutta sarà di stagione, preferibilmente mela, pera o banana omogeneizzata o frullata.

Dall'8° mese possono essere utilizzati il pomodoro, il pesce, la pasta, il tuorlo d'uovo, la carne frullata, se sono già stati introdotti dal proprio pediatra nella dieta del bambino.

Per i lattanti (8 – 12 mesi) si può utilizzare il menù dei divezzi sostituendo le verdure crude con le verdure lessate, la carne e il pesce con gli omogeneizzati.

Per la fascia di età 1 – 3 anni sono state date le stesse indicazioni considerando che nella realtà del nido è preferibile che i bambini pranzino con le stesse preparazioni puntando più alla qualità del pasto che non alla quantità di differenti preparazioni.

La differenza di grammature tra 1/2 anni e 2/3 anni è minima ed è stata adottata quindi un'unica tabella (scegliendo quella superiore ottenuta dalla media dei vari range di riferimento), considerando che le quantità di alcuni alimenti sono molto ridotte e che facilmente si possono perdere alcune razioni sia durante le preparazioni che durante la somministrazione.

Le grammature sono indispensabili per predisporre il servizio di refezione e servono di riferimento per una corretta alimentazione dal punto di vista quantitativo, ma bisogna ricordare che ogni bambino deve soddisfare le proprie sensazioni di fame e sazietà, senza essere costretto a delle quantità vincolanti.

### **DIETE SPECIALI**

Nei casi di necessità determinata da motivazioni di salute, religiose o etiche nasce l'obbligo di fornire, in sostituzione del pasto previsto dal menù del giorno, pasti alternativi, la cui composizione dovrà rispettare scrupolosamente le indicazioni della certificazione medica specifica.

Sarà quindi opportuno individuare in base al menù del giorno, confrontato con le singole certificazioni e/o richieste, la tipologia dei pasti speciali da fornire.

### **DIETA IN BIANCO**

La dieta in bianco dovrà essere così composta:

- riso all'olio extra vergine di oliva;
- carne magra ai ferri, al vapore, lessata;
- patate bollite;
- frutta fresca: mela.

I pasti saranno confezionati attenendosi scrupolosamente alle tabelle dietetiche ed alle ricette riportate in allegato.

Per la preparazione dei pasti si raccomanda l'uso del forno sia per gratinare sia per cuocere con esclusione della frittura; è obbligatorio utilizzare olio extra vergine d'oliva solo a crudo.

I pesi indicati si riferiscono all'alimento a crudo e al netto degli scarti.

Il peso del pesce surgelato si riferisce al netto della glassatura.

Il brodo vegetale usato per la cottura dei risotti o pasta deve essere fatto preferibilmente con verdura fresca oppure surgelata.

Non si possono usare dadi per brodo o prodotti per insaporire contenenti glutammato monosodico.

**INDICAZIONE DEI RANGE DEI VALORI DI FABBISOGNO ENERGETICO, PROTIDICO,  
LIPIDICO,  
GLUCIDICO PER BAMBINI DA 1 A 3 ANNI (LARN 1996)**

<u>FABBISOGNO ENERGETICO (espresso in range)</u>	<b><u>CALORIE</u></b>
FEMMINE	1056 – 1651
MASCHI	1133 – 1699
<u>FABBISOGNO PROTEICO, LIVELLO DI SICUREZZA DI ASSUNZIONE PROTEICO CORRETTO PER LA QUALITA' PROTEICA</u>	<b>Gr. /KG/die</b>
<u>LIVELLI DI ASSUNZIONE RACCOMANDATI DI ACIDI GRASSI ESSENZIALI</u>	<b>Gr./die</b>
	Omega 6      4
	Omega 3      0.7

**Schemi da 1 a 3 anni/fabbisogno in energia e nutrienti**

Calorie	1400
Proteine	13 % pari a g. 46.28
Lipidi	31 % pari a g. 47.3 (grassi saturi 8.5 % delle calorie totali)
Glucidi	56 % pari a g. 207
Calcio	mg. 800
Ferro	mg. 6.34
Fibre	g. 16
Colesterolo	mg. 106

**Alimenti da consumare nell'arco della giornata**

Latte	cc. 300
Pane	g. 100
Pasta/riso	g. 70
Frutta	g. 400
Verdura	g. 200
Marmellata/miele	g. 30

Parmigiano g. 10  
 Olio g. 30  
 Zucchero g. 5

**E' CONSIDERATA ADEGUATA LA SEGUENTE RIPARTIZIONE CALORICA DEI PASTI NELLA GIORNATA:**

20 % delle calorie totali giornaliere per la **colazione**  
 5 % delle calorie totali giornaliere per la **merenda mattutina**  
 35 % delle calorie totali giornaliere per il **pranzo**  
 10 % delle calorie totali giornaliere per la **merenda pomeridiana**  
 30 % delle calorie totali giornaliere per la **cena**

**IL PRANZO DELLA REFEZIONE SCOLASTICA PER BAMBINI DA 1 – 3 ANNI DEVE FORNIRE IL SEGUENTE APPORTO CALORICO, PROTEICO, LIPIDICO, GLUCIDICO**

**(Espresso in range):**

CALORIE 500 - 600

PROTIDI GR. 15.5 – 23

LIPIDI GR. 16

GLUCIDI GR. 64 (RICA VATI E APPROSSIMATIVI)

**TABELLA DIETETICA ASILO NIDO ( 1 – 3 ANNI) LARN 1996:**

**RIPARTIZIONE CALORICA REFEZIONE SCOLASTICA  
 DIETA BASE: PRANZO**

ALIMENTI	QUANTITA' AL NETTO PRO CAPITE IN GRAMMI	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI	KCALORIE
PASTA	50	5.45	0.70	35.85	162.5
PANE	40	3.24	0.20	25.40	110
CARNE MAGRA	70	10.2	2.5	-----	63.5
VERDURA	50	1.3	0.1	2.8	17
FRUTTA FRESCA	100	0.2	0.1	11.1	43
PARMIGIANO REGGIANO	10	3.5	2.8	-----	38.70
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	-----	10	-----	90
PESCE	70	10	2.5		
		23.62	16.4	75.15	524.97

PROTIDI GR. 28.89 CALORIE 95.56 18%

LIPIDI GR. 16.40 CALORIE 147.60 28%

GLUCIDI GR. 75.15 CALORIE 281.81 54%

**DIETA LATTANTI 4 - 6 MESI (da iniziare secondo le indicazioni del pediatra, di norma fra i 150 ed i 180 giorni di vita)**

Brodo vegetale 150 ml.  
Carote 20 gr.  
Patate 20 gr.  
Zucchine 20gr.  
Crema di riso o mais + tapioca 25 gr.  
½ omogeneizzato tacchino o agnello o coniglio  
Parmigiano reggiano 5 gr.  
Olio extra vergine d'oliva 5 gr.  
Frutta: ½ omogeneizzato mela o pera

**DIETA LATTANTI 7 MESI (da iniziare secondo le indicazioni del pediatra, di norma fra i 180 ed i 210 giorni di vita)**

Brodo vegetale 200 ml.  
Carote 20 gr.  
Patate 20gr.  
Zucchine 20 gr.  
Crema di riso o mais + tapioca o semolino o crema di cereali o pastina 25gr.  
1 omogeneizzato tacchino o agnello o manzo o coniglio o pollo o cavallo o pesce  
Parmigiano reggiano 5 gr.  
Olio extra vergine d'oliva 5 gr.  
Frutta: 1 omogeneizzato mela o pera o banana o frutta mista gr. 100 o frutta fresca frullata o in alternativa yogurt

**DIETA SEMI DIVEZZI E DIVEZZI 8° MESE (DOPO 210 GIORNI DI VITA)**

Pastina di formato piccolo, condita con olio e pomodoro fresco  
Formaggi freschi: ricotta, robiola, crescenza  
Introduzione di altre verdure: finocchi, sedano, lattuga, fagiolini (sostituire verdure crude con le verdure lessate, la carne e il pesce frullati o omogeneizzati).  
Introdurre i legumi, accuratamente passati per eliminare la buccia.  
Prosciutto cotto senza polifosfati, carne fresca tagliata a piccoli pezzi

**9-12 MESI (TRA I 240 ED I 360 GIORNI DI VITA)**

Si può separare il primo dal secondo piatto  
Si possono affiancare alla carne e al pesce verdure tagliate a pezzetti  
Si può introdurre solo il tuorlo dell'uovo ben cotto

**DOPO I 12 MESI**

Uovo intero inizialmente solo una volta alla settimana e poi sino a 2 volte, in sostituzione della carne o del formaggio  
Latte fresco intero o parzialmente scremato  
Sale iodato in modiche quantità

\* NOTA AGGIUNTIVA:

NEI BAMBINI DI ETA' INFERIORE AI 12 MESI DEVE ESSERE SOMMINISTRATO SOLO IL TUORLO D'UOVO SENZA ALBUME

ALLEGATO 1: MENU' 1° settimana

ALLEGATO 2: MENU' 2° settimana

ALLEGATO 3: TABELLE DIETETICHE E MODALITA' GENERALI DI PREPARAZIONE

ALLEGATO 1

**ASILO NIDO COMUNALE PORTO TORRES  
DIETA DA UNO A TRE ANNI**

**MENU' 1° SETTIMANA**

**LUNEDI'**

Pasta al pomodoro

Prosciutto cotto

Fagiolini lessati o zucchine o bietole

Pane

Frutta di stagione (a merenda)

**MARTEDI'**

Pastina al ragù di carne

Formaggio dolce (dolce sardo, fontina, crescenza o formaggino)

Carote lessate

Pane

Frutta di stagione (a merenda)

**MERCOLEDI'**

Minestrina di pesce

Filetti di merluzzi o platessa lessati

Patate lesse

Pane

Frutta di stagione (a merenda)

**GIOVEDI'**

Risotto al ragù di verdure

Vitella arrosto o al vapore

Insalata di verdure

Pane

Frutta di stagione (a merenda)

**VENERDI'**

Pastina in brodo di carne

Pollo lesso o tacchino o vitello

Purea di patate

Pane

Frutta di stagione (a merenda)

ALLEGATO 2

**ASILO NIDO COMUNALE PORTO TORRES  
DIETA DIVEZZI**

**MENU' 2° SETTIMANA**

**LUNEDI'**

Crema di legumi con pasta o riso  
Prosciutto cotto  
Carote lesse  
Pane  
Frutta di stagione (a merenda)

**MARTEDI'**

Pasta all'olio e parmigiano  
Spezzatino di vitello o tacchino con patate  
Pane  
Frutta di stagione (a merenda)

**MERCOLEDI'**

Pastina in brodo vegetale  
Frittata di formaggio al forno  
Verdure lesse  
Pane  
Frutta di stagione (a merenda)

**GIOVEDI'**

Pasta al pomodoro  
Polpette di bovino  
Insalata arlecchino  
Pane Frutta di stagione (a merenda)

**VENERDI'**

Risotto alle verdure miste  
Cuori di merluzzo lessi  
pomodori  
Pane  
Frutta di stagione (a merenda)

## **MENU' 3° SETTIMANA**

### **LUNEDI'**

Riso al pomodoro

Prosciutto cotto

Cavolo cappuccio e carote

Pane

Frutta di stagione (a merenda)

### **MARTEDI'**

Pastina al ragù di verdure

Formaggio dolce (dolce sardo, fontina, crescenza o formaggino)

Purea di verdure

Pane

Frutta di stagione (a merenda)

### **MERCOLEDI'**

Minestrina di pesce

Filetti di merluzzi o platessa al forno

Patate lesse

Pane

Frutta di stagione (a merenda)

### **GIOVEDI'**

Risotto alla zucca

Vitella arrosto o al vapore

Insalata di verdure

Pane

Frutta di stagione (a merenda)

### **VENERDI'**

Pastina in brodo di carne

Bollito di carne

Purea di patate

Pane

Frutta di stagione (a merenda)



## **MENU' 4° SETTIMANA**

### **LUNEDI'**

Crema di legumi con pasta o riso

Prosciutto cotto

Carote o patate lesse

Pane

Frutta di stagione (a merenda)

### **MARTEDI'**

Pasta alla ricotta

Bocconcini di vitello o tacchino con patate

Pane

Frutta di stagione (a merenda)

### **MERCOLEDI'**

Pastina in brodo vegetale

Frittata di formaggio al forno

Cavolfiore gratinato

Pane

Frutta di stagione (a merenda)

### **GIOVEDI'**

Pasta al pesto di verdure

Polpette di bovino

Insalata arlecchino

Pane Frutta di stagione (a merenda)

### **VENERDI'**

Risotto alla parmigiana

Polpette di merluzzo in forno

Finocchi gratinati

Pane

Frutta di stagione (a merenda)

**ASILO NIDO COMUNALE PORTO TORRES  
TABELLE DIETETICHE E MODALITA' GENERALI DI PREPARAZIONE**

INDICE

**1. PRIMI PIATTI**

- 1.1 Pastina in brodo di carne o di pollo o tacchino o vitello
- 1.2 Pasta o riso al pomodoro e basilico
- 1.3 Pasta o riso all'olio e parmigiano
- 1.4 Pasta o riso al ragù di verdure
- 1.5 Crema di legumi con pasta o riso
- 1.6 Pasta all'olio e parmigiano
- 1.7 Pastina in brodo vegetale
- 1.8 Pasta al ragù di carne
- 1.9 Risotto alle verdure
- 1.10 Pasta alla ricotta
- 1.11 Minestra di pesce

**2. SECONDI**

- 2.1 Formaggio dolce o mozzarella
- 2.2 Filetti di merluzzo o platessa lessati
- 2.3 Tacchino (fesa)
- 2.4 Pollo o tacchino o vitella lessato
- 2.5 Prosciutto cotto magro
- 2.6 Spezzatino di vitello o tacchino con patate
- 2.7 Frittata di formaggio al forno
- 2.8 Polpettine di carne
- 2.9 Cuori di merluzzo o platessa lessati
- 2.10 Uova alla coque

**3. CONTORNI**

- 3.1 Purea di patate
- 3.2 Carote lessate
- 3.3 Pomodori e insalata verde
- 3.4 Patate lesse
- 3.5 Insalata verde
- 3.6 Insalata mista
- 3.7 Insalata arlecchino
- 3.8 Pomodori in insalata
- 3.9 Fagiolini o zucchine o bietole lessati

**4. FRUTTA FRESCA**

- 4.1 Mela, pera, banana
- 4.2 Frutta fresca di stagione:  
inverno: arancia, mandarino, uva.....  
estate: pesche, albicocche, susine, kiwi.....

## 5. PANE

### 5.1 Pane comune

## 6. CONDIMENTI

### 6.1 Olio extra vergine di oliva

### 6.2 Aromi: basilico, prezzemolo, cipolla, alloro.

### 6.3 Parmigiano reggiano.

#### NOTE

1. I pesi indicati si riferiscono all'alimento a crudo e al netto degli scarti.
2. Il peso del pesce surgelato si riferisce al netto della glassatura.
3. Il brodo vegetale usato per la cottura dei risotti o pasta deve essere fatto preferibilmente con verdure fresche oppure verdura surgelata.
4. Nel confezionamento delle pietanze deve essere utilizzato solo olio extra vergine di oliva da aggiungere a crudo a cottura ultimata.
5. NON POSSONO ESSERE USATI: farine per addensare, dadi per brodo o prodotti per insaporire contenenti glutammato monosodico.
6. In qualche particolare occasione saranno consentite (festa di compleanno, attività gioco): torta margherita o crostata alla frutta.
7. per cucinare e per bere dovrà essere utilizzata acqua minerale naturale imbottigliata, delle migliori marche.
8. Il Comune intende utilizzare prodotti biologici, a lotta integrata, tipici, tradizionali, locali e - quando possibile - prodotti del Mercato Equo e Solidale, per la preparazione dei menù.
9. Per prodotto "**biologico**" s'intende un prodotto ottenuto ed etichettato secondo quanto disposto dal Regolamento CE n. 834/2007, dal Regolamento CEE n. 889/2008 e successive modifiche e integrazioni. I prodotti aventi un'etichettatura non a norma del predetto regolamento non saranno accettati. Per prodotti provenienti da agricoltura integrata s'intende una strategia con la quale si mantengono le popolazioni di organismi nocivi al di sotto della soglia di tolleranza sfruttando i meccanismi naturali di regolazione e utilizzando metodi di difesa accettabili dal punto di vista ecologico, economico, e tossicologico".
10. Per prodotti "**tipici**" s'intendono i prodotti precisamente identificati come "DOP" (Denominazione di Origine Protetta) "IGP" (Indicazione Geografica Protetta), così come definiti dal Reg. CE N. 510/2006, e STG (Specialità tradizionali garantite), così come definite dal Reg. CE N. 509/2006;
11. Per prodotto "**tradizionale**" s'intende un prodotto in conformità a quanto disposto dal d.lgs 30 aprile 1998, N. 173 e D.M. 8 settembre 1999, N. 350, contenuto negli appositi elenchi regionali e provinciali dei prodotti agroalimentari tradizionali (cfr. elenco nazionale aggiornato dei prodotti agroalimentari tradizionali del MIPAF, rif. Regione Sardegna).
12. La ditta deve inviare agli uffici preposti della Stazione appaltante l'elenco delle derrate alimentari, comprensivo dei relativi marchi, nominativi delle aziende fornitrici, nome commerciale dei prodotti utilizzati, schede tecniche, ecc. La ditta aggiudicataria dovrà esibire, a richiesta, i certificati rilasciati dalle ditte fornitrici circa la conformità dei prodotti biologici.

## TABELLE DIETETICHE REFEZIONE SCOLASTICA ASILO NIDO 12/36 MESI

### 1 PRIMI PIATTI (INGREDIENTI E GRAMMATURE)

#### 1.1 PASTINA IN BRODO DI CARNE O POLLO

Pasta 30 gr.

Brodo di carne o di pollo 200 cc.

Parmigiano reggiano 10gr.

Aromi e pomodori pelati q.b.

#### 1.2 PASTA O RISO AL POMODORO E BASILICO

Pasta 40 – 50 gr.

Pomodori pelati 40 gr.

Aromi (basilico) q.b.