

- cottura alla griglia o alla piastra
- cottura brasata o stufata
- **Non è mai prevista la frittura**, tutti i piatti `impanati` vengono cotti in forno senza aggiunta di grassi di cottura.
- È vietato l'uso di grassi idrogenati, olio di colza e palma, esaltatori di sapidità, dadi anche se vegetali ed estratti di carne
- È escluso l'uso di burro, di margarina, di panna, lardo, strutto
- Per insaporire le pietanze si utilizzano aromi freschi ed ortaggi : prezzemolo, basilico, rosmarino, salvia, carota, sedano, aglio, cipolla, secondo la disponibilità e stagionalità
- Si utilizza sale marino iodato, limitando al minimo indispensabile

PRESENTAZIONE DEI PIATTI

Primi piatti asciutti:

- ▶ Pasta al pomodoro e pasta alla pomarola sono la solita cosa
- ▶ Pasta rosé : pomodoro e latte
- ▶ Pasta al pesto: preparato con basilico fresco, non confezionato.
- ▶ Pasta al pesto d'inverno: il basilico è sostituito da foglie di cavolo nero stufato o da spinaci freschi, crudi o scottati.
- ▶ Pasta ai ragù di verdure: sedano, carota, cipolla (le verdure possono essere in piccoli pezzi o in crema : crema di porri , crema di carciofi)
- ▶ Pasta all'amatriciana: con prosciutto anziché pancetta
- ▶ Pasta alla marinara : pomodoro, basilico , aglio, origano
- ▶ Pasta alla pizzaiola : pomodoro capperi basilico e origano
- ▶ Pasta all'erbette: trito di erbe aromatiche tipo basilico, erba cipollina, prezzemolo.

Minestra :

- ▶ Passato o crema o vellutata di verdura fresca di stagione... con aggiunta di pastina, riso, crostini di pane tostato senza grassi aggiunti, senza latte.
- ▶ Passato o crema di legumi, preparato con legumi secchi , cipolla carota e brodo vegetale , con aggiunta di pasta , riso o crostini di pane tostato.

2° piatto (con rotazione settimanale vengono fornite carne bianca e rossa, pesce , polpette di verdure , uova , piatti freddi a base di prosciutto crudo o cotto e formaggi freschi e semi- stagionati di latte pastorizzato vaccino e di pecora) :

- ▶ Polpette : carne macinata di vitello, tacchino , verdure , uovo, patate
- ▶ Hamburger di carne : vitello o tacchino
- ▶ Scaloppine di pollo, tacchino, vitello o manzo magro sono infarinate e cotte in brasiera – teglia in forno
- ▶ Bocconcini di pollo o tacchino croccanti e pesce croccante sono impanati con pan grattato (se non specificato non contengono uovo)
- ▶ Sformato di verdure: verdure di stagione, uovo, latte e se necessario maizena.
- Se non specificato , non contiene besciamella, burro, panna.
- ▶ Piatti a base di pesce : merluzzo o filetti di platessa gratinati al forno, con pomodoro, erbe aromatiche, marinati con farina o pan grattato , se non specificato non contiene uovo)



27 DIC 2018
 Azienda USL Toscana sud est
 Dipartimento della Prevenzione
 UFFICIO Pubblica e Nutrizione
 Dirigente Medico - Dr. Nicola Vigianni

► **Piatto freddo** : stracchino, ricotta, mozzarella, caciotta fresca di latte di pecora pastorizzato , prosciutto crudo magro o prosciutto cotto.
Su suggerimento delle linee guida che invitano ad una riduzione dell'uso dei salumi (ricchi in sale) e per il contenuto in calcio si predilige il formaggio anziché il salume.

Contorni:

Verdure crude	Verdure cotte
Insalata verde del tipo lattuga, radicchio Insalata mista : lattuga , radicchio cavolo cappuccio, finocchio, pomodoro (a seconda della stagione) Carote Pomodoro da insalata Cavolo cappuccio Cetrioli Finocchi Sedano Bastoncini di ortaggi crudi : carote, sedano, finocchio ecc., possono essere serviti tale e quali senza condimento o con condimento	Cavolfiore, lessso, in brasiera , cime di rapa o broccoli Bietoline rosse Bietola , spinaci e rapi, lessi o saltati aglio e olio Cavolo cappuccio stufato Zucchine ,lesse al pomodoro, trifolate Finocchi stufati o trifolati, lessi Melanzane al tegame Fagiolini lessi o al pomodoro Misto di verdure al forno, gratinate con pan grattato, o lesse.

Frutta fresca di stagione

Ogni cibo nuovo viene introdotto in modo graduale per poterne verificare l' apprezzamento oltre che per poterne permettere la conoscenza da parte del bambino.
 Pur nel rispetto del gusto del bambino e senza mai 'forzare', l'educatrice o l'insegnante che condivide il tavolo con i bambini incoraggerà gli stessi ad assaggiare nuovi piatti.



27 DIC. 2018

Azienda USL Toscana sud est
 Dipartimento della Prevenzione
 Uff. Igiene Pubblica e Nutrizione
 Dirigente Medico - Dr. Nicola Vigiani

LA DISTRIBUZIONE

Vista l'incidenza dei casi di sovrappeso e obesità in età evolutiva, al fine di limitare gli eccessi alimentari è stato suggerito di evitare di dare il "bis", o meglio limitarlo alle sole verdure e alla frutta.

RICETTE E GRAMMATURE DEL MENÙ (il peso è espresso in grammi e riferito al crudo)

PRIMO PIATTO	Nido	Infanzia	Primaria
Pasta comune o integrale asciutta	40	60	80
Pasta comune in minestra	30	40	50
Riso per risotti	40-45	60	80
Riso per minestre	30	40	50
Crostini per minestre	30	40	50
Cereali(orzo, farro) / asciutti	40-45	60	80
Cereali(orzo, farro) per minestre	25-30	30-40	50
Pasta per lasagne		50	60
Legumi per passato/ creme	10- 20	20-30	30
Zuppe (pappa al pomodoro)	30	40	50-60
Ravoli ricotta e spinaci		50	80

SECONDO PIATTO	Nido	Infanzia	Primaria
Carne al forno/ brasata/ di vitello, pollo, tacchino, suino	35	40	50
Pesce	40	50	60
Uova	30	30- 45	60
Formaggio fresco	30	40- 50	50
Formaggio fresco	20	30	40
Salumi magri Prosciutto cotto/ crudo	20	30	40

CONTORNI	Nido	Infanzia	Primaria
----------	------	----------	----------



27 DIC. 2018

Azienda USL Toscana sud est
Dipartimento della Prevenzione
UF Igiene/Pubblica e Nutrizione
Dirigente Medico Dr. Nicola Vignani

Verdure cotte	60	80	100
Verdure crude	30	40	60
Patate	80	100	150
Legumi per contorno	20	20-30	30-40
Olio extravergine	5	10	15
Pane toscano o integrale	30	30-40	40
Frutta fresca	100	100-120	150
Parmigiano grattugiato	3	5	5
Sughi al pomodoro	10	20	30
Sughi alle verdure	10	20	30
Sughi al pesto o di carne	5	10	15



27 DIC, 2018

Azienda USL Toscana sud est
 Dipartimento della Prevenzione
 U.F. Igiene Pubbliche e Nutrizione
 Dirigente Medico - Dr. Nicola Vigiari

DIETE SPECIALI

Le pietanze vengono confezionate da personale addetto alla preparazione di pasti speciali; il vitto viene trasportato in contenitori singoli sui quali viene riportato il nome del bambino in modo da non generare errori nella distribuzione presso i refettori.

Vitto per disturbo gastro – intestinale

(non è necessario presentare la richiesta del medico; ha una durata massima di 3 gg)

- Pasta o riso all'olio (senza parmigiano)
- Carne di pollo o tacchino , arista magra o pesce, lessati o al forno senza condimenti aggiunti
- Patate lesse
- Pane toscano

Dieta in bianco per periodi maggiori a giorni 3

Questo tipo di dieta non può essere richiesta senza certificazione medica, con riportata la patologia , e gli alimenti che possono essere somministrati.

Dieta per intolleranti al glutine

E' garantito il solito menu, preparato con prodotti privi di glutine.

Dieta intolleranti al pomodoro

Tutte le preparazioni che prevedono il pomodoro saranno proposte in bianco (olio extravergine) o con ragù di verdure di stagione in bianco : melanzane, zucchine zucca ecc...

Dieta intolleranti al pesce

Tutte le proposte del menu a base di pesce saranno sostituite con formaggio tipo mozzarella, stracchino, pecorino, ricotta, carne di pollo o tacchino , di manzo , prosciutto crudo o cotto, uova o legumi.

Dieta intolleranti ai latticini

Si esclude il latte vaccino e derivati :

- ▶ lasagne , besciamella preparata con latte vegetale
- ▶ formaggio sarà sostituito da carne di vitello o pollo, tacchino, pesce o uovo

Dieta intolleranti all'uovo

Si esclude l'uovo dalle varie preparazioni: la frittata sarà sostituita con carne di vitello o pollo o tacchino, prosciutto crudo o cotto, pesce o formaggio; lasagne sono preparate con pasta senza uovo

Diete speciali per motivi religiosi



I primi piatti a base di pasta ripiena tipo tortellini (carne e prosciutto) o conditi con ragù di carne sono sostituiti con pasta comune o risotti ai pomodoro, all'olio o condimenti a base di verdura .

Il secondo piatto a base carne, di pollo o tacchino, di prosciutto crudo e cotto e di pesce saranno sostituiti con : uova sode, frittata di solo uovo, polpette di patate e formaggio , formaggio tipo mozzarella, ricotta, caciotta , parmigiano, e legumi. (accompagnato da un contorno di verdura).

Dieta per vegetariani

Il piatto a base di proteine animali sarà sostituito con legumi e verdure , formaggio e uova .

Dieta per vegani

Primo piatto: Pasta senza uovo, besciamella con latte vegetale, ragù di verdure o legumi

Il piatto a base di proteine animali sarà sostituito con legumi tali e quali o trasformati in hamburger o tortini e verdure.

RISCHIO ALLERGENI

Per confezionare un pasto idoneo alle problematiche di allergeni e/o intolleranze , è necessario la presentazione di un certificato redatto dal medico di medicina generale o medico pediatra o specialista allergologo.

Nel certificato dovranno essere riportati in modo chiaro e dettagliato e preciso tutti gli ingredienti e/o cibi che possono o NON possono essere utilizzati- somministrati.

Gli **ALLERGENI** presenti nel menu proposto vengono evidenziati con un **numero**; di seguito la legenda.

Sono stati esclusi dalla lista gli allergeni (esempio arachidi) che non sono presenti nelle ricette dei piatti proposti nel menu .

1. Cereali contenenti glutine, cioè: grano, segale, orzo, avena, farro, kamut o i loro ceppi ibridati e prodotti derivati,
2. Uova e prodotti a base di uova.
3. Pesce e prodotti a base di pesce
4. Latte e prodotti a base di latte (incluso lattosio)
5. Sedano e prodotti a base di sedano.
6. Soia e prodotti a base di soia
7. Anidride solforosa e solfiti in concentrazioni superiori a 10 mg/kg o 10 mg/litro in termini di SO 2 totale da calcolarsi per i prodotti così come proposti pronti al consumo o ricostituiti conf
8. ormente alle istruzioni dei fabbricanti.



127 DIC. 2018

Azienda USL Toscana sud est
Dipartimento della Prevenzione
U.F. Igiene Pubblica e Nutrizione
Diligente Medico - Dr. Nicola Vignani

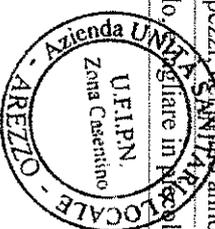
PREVENZIONE DEL SOFFOCAMENTO DA CIBO in età pediatrica

Suggerimenti per la preparazione degli alimenti pericolosi

(estratto dalle linee guida per la prevenzione del soffocamento del cibo in età pediatrica.

Ministero della Salute' giugno 2108)

ALIMENTI SCIVOLOSI O MOLLI	
UVA	Rimuovere i semi e tagliare gli acini nel senso della lunghezza
CILEGIA	Rimuovere il nocciolo e tagliare in 4 pezzi
WURTSEL	Evitare il tagliare rondella tagliare in 4 nel senso della lunghezza e poi in piccoli pezzi
MOZZARELLA	Tagliare in piccoli pezzi , evitare di aggiongerla come ingrediente a piatti caldi (quando fonde può inglobare altri componenti)
POMODORINI E OLIVE	Tagliare in 4 parti e eventualmente in parti più piccoli
KIWI	Tagliare il frutto nel senso della lunghezza e poi ricavarne pezzi più piccoli evitare il taglio a rondella
ALIMENTI SEMISOLIDI O SOLIDI	
GNOCCHI	Evitare l'abbinamento a formaggi che possono sciogliersi e creare l'effetto 'colla'
PASTA	Formati piccoli
ALIMENTI DURI O SECCHI	
CAROTE	Evitare il tagliare rondella tagliare in 4 nel senso della lunghezza e poi in piccoli pezzi
FINOCCHIO CRUDO O SEDANO	Eliminare i filamenti e tagliare in piccoli pezzi
ALIMENTI APPICCIICOSI O COLLOSI	
CARNE O PEZZI DI FORMAGGIO	Tagliare in piccoli pezzi
PROSCIUTTO CRUDO	Eliminare il grasso , e tagliare in piccoli pezzi da distribuire in modo separato.
FORMAGGI DENSI	Spalmare sul pane
MELA E PERA	Tagliare in piccoli pezzi; sminuire anno di vita frullare o grattugiare
PESCA PRUGNA SUSINA	Rimuovere il nocciolo. Tagliare in piccoli pezzi o frullare o grattugiare.



IL MENU SETTIMANALE

Per ogni pasto è previsto :

- una porzione di pane toscano o integrale
- una porzione di frutta fresca
- parmigiano reggiano grattugiato per il primo piatto
- su richiesta verdure crude o cotte, indipendentemente da ciò che proposto dal menù

Al fine di rispettare la stagionalità degli ingredienti, durante la ripetizione delle settimane, i condimenti di primi piatti a base di verdure potranno essere modificati esempio risotto alle zucchini (settembre) con risotto alla zucca (novembre).

Inoltre sempre nel ripetersi delle settimane , per garantire un'equa distribuzione e varietà dei piatti fra i bambini che hanno rientri pomeridiani, le giornate possono essere scambiate tra di loro senza modificare gli apporti nutrizionali ed energetici.



127 DIC. 2018

Azienda USL Toscana sud est
Dipartimento della Prevenzione
U.F. Igiene Pubblica e Nutrizione
Dirigente Medico - Dr. Nicola Vigiani



MENU AUTUNNO NIDO INFANZIA PRIMARIA (da settembre a fine novembre)

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
1° SETT	Pasta pomarola e basilico Caprese - mozzarella pomodori maturi NIDO E INFANZIA Pasta pomodoro e basilico Mozzarella apezzezzini Fagiolini al vapore (1,4,5)	Pasta al pesto Fesa di tacchino al forno Bastoncini di verdure crude NIDO E INFANZIA Pasta al pesto (no pinoli) Fesa di tacchino al forno Carote e zucchine al vapore (1,4)	Pasta al ragù di pesce Frittata alle verdure Insalata mista NIDO E INFANZIA Pasta al ragù di pesce Frittata alle verdure Bietola o spinaci al vapore (1,2,3, 5)	Farro con pomodorini e basilico Hamburger di legumi Fagiolini all'olio NIDO E INFANZIA Farro con pomodoro fresco e basilico Hamburger di legumi Fagiolini all'olio (1)	Pasta alla pizzaiola (origano) Filetto di pesce impanato e cotto al forno Cetrioli NIDO E INFANZIA Pasta alla pizzaiola Filetto di pesce impanato e cotto al forno Misto di verdure al vapore (1,3)
2° SETT	Passato di verdura con crostini Arista al forno Legumi- piselli NIDO E INFANZIA Passato di verdura con crostini Arista al forno Legumi- piselli (1,5)	Risotto zucchine o zucca Omelette Insalata mista NIDO E INFANZIA Risotto zucchine o zucca Omelette Bietoline rosse al vapore (2)	Fusilli al pomodoro Filetto di pesce con erbe aromatiche Pure di verdure di stagione (carote) NIDO E INFANZIA Fusilli al pomodoro Filetto di pesce al vapore con olio e prezzemolo pure di verdure di stagione (1,3,5)	Pasta al ragu Formaggio fresco Insalata di pomodori NIDO E INFANZIA Pasta al ragu Formaggio a pasta dura Zucchine al vapore (solo nido) (1,4,5)	Pasta al pesto Polpette di verdure Carote julienne NIDO E INFANZIA Pasta al pesto (no pinoli) Polpette di verdure Carote al vapore (1,2,4)
3° SETT	Pasta alle melanzane Hamburger di tacchino Fagiolini all'olio NIDO E INFANZIA Pasta alle melanzane Hamburger di tacchino Fagiolini all'olio (1,)	Pasta al pomodoro Filetto di pesce al forno con spicchio di limone Insalata e pomodori NIDO E INFANZIA Pasta al pomodoro Filetto di pesce al forno con spicchio di limone Bietola o spinaci al vapore (1,3,5)	Risotto alle verdure (zucchine) Scaloppina di petto di pollo al limone Misto di verdure al forno NIDO E INFANZIA Risotto alle verdure Scaloppina di petto di pollo al limone Misto di verdure al forno (1)	Passato di verdura con riso Crocchette di patate formaggio Bastoncini di ortaggi crudi NIDO E INFANZIA Passato di verdura con riso Crocchette di patate formaggio Bastoncini di ortaggi crudi (1,2,4,5)	Lasagne con ragù di verdure Prosciutto crudo Insalata verde NIDO Pasta al ragù di verdure (solo per il nido) Prosciutto cotto Bietoline rosse al vapore (1,2,4,5)



27/11/2018

<p>4° SETT. Risotto al pomodoro Omelette al prosciutto Bastoncini di ortaggi crudi NIDO E INFANZIA Risotto al pomodoro Omelette al prosciutto cotto Misto verdure al vapore (2, 4)</p>	<p>Pasta al ragù Formaggio Zucchine e carote trifolate NIDO Polenta al ragù Formaggio a pasta dura Zucchine e carote trifolate (1,4,5)</p>	<p>Passato di verdura con pastina Hamburger di legumi Pomodori ad insalata NIDO Passato di verdura con pastina Hamburger di legumi Pomodori ad insalata Verdure stufate (1,5)</p>	<p>Pasta alla marinara (capperi) Merluzzo olio e limone Insalata verde NIDO E INFANZIA Pasta alla pomarola Merluzzo olio e limone Erbette al vapore (1,3,5)</p>	<p>Pasta all'olio Fesa di tacchino al forno con salsa di verdure (servita a parte) Fagiolini all'olio e limone NIDO E INFANZIA Pasta all'olio Fesa di tacchino al forno con salsa di verdure Fagiolini all'olio e limone (1,5)</p>
---	--	---	--	--



12 7 DIC 2018

Azienda USL Toscana sud est
Dipartimento della Prevenzione
U.F.I.P.N. Bubbica e Nutrizione
Dirigente Medico - Dr. Nicola Vighiani

MENU AUTUNNO - VARIAZIONI DIETE SPECIALI

	NO GLUTINE	NO LATTICINI	NO UOVO	NO MAIALE* / MUCCA**
SETTIMANA	L Menu del giorno con alimenti no glutine	Prosciutto crudo o cotto		
	M Menu del giorno con alimenti no glutine	Pesto senza formaggio		
	M Menu del giorno con alimenti no glutine		Prosciutto crudo o cotto	
	G Menu del giorno con alimenti no glutine		Pesce no uovo	
	V Menu del giorno con alimenti no glutine			Legumi + verdure*
SETTIMANA	M Menu del giorno con alimenti no glutine		Scaloppina di petto di pollo	
	M Menu del giorno con alimenti no glutine			
	G Menu del giorno con alimenti no glutine	Prosciutto crudo o cotto		Pasta al pomodoro */**
	V Menu del giorno con alimenti no glutine	Pesto senza formaggio	Polpette no uovo	
SETTIMANA	L Menu del giorno con alimenti no glutine		Pesce no uovo	
	M Menu del giorno con alimenti no glutine			
	M Menu del giorno con alimenti no glutine			
	G Menu del giorno con alimenti no glutine	Crocchette no formaggio	Crocchette no uovo	
	V Menu del giorno con alimenti no glutine	Besciamella con latte vegetale	Lasagne no uovo	Formaggio *
SETTIMANA	L Menu del giorno con alimenti no glutine		Scaloppina di pollo o tacchino	Omelette solo uovo*
	M Menu del giorno con alimenti no glutine	Prosciutto cotto/crudo		Pasta al ragù vegetale**
	M Menu del giorno con alimenti no glutine			
	G Menu del giorno con alimenti no glutine		Pesce no uovo	
	V Menu del giorno con alimenti no glutine			



27 DIC. 2018

Azienda USL Toscana sud est
 Dipartimento della Prevenzione
 U.F. Igiene Pubblica e Nutrizione
 Dirigente Medico - Dr. Nicola Vignani

CARTELLA DIETETICA

MENU' AUTUNNO VALORI MEDI SETTIMANALI - NIDO

Settimana	Calorie v.m. 408-453	Proteine%	Grassi %	CHO %	Proteine g. v.m.11-16	Fibra g	Calcio mg
1^ Settimana	436	14	29	57	16	6	127
2^ Settimana	409	13	29	58	15	5	136
3^ Settimana	459	15	30	55	17	5	165
4^ Settimana	441	14	30	56	15	6	137

MENU' AUTUNNO VALORI MEDI SETTIMANALI - INFANZIA

Settimana	Calorie v.m. 526- 620	Proteine%	Grassi %	CHO %	Proteine g. v.m.15-22	Fibra g	Calcio mg
1^ Settimana	631	13	30	57	21	8	179
2^ Settimana	639	12	30	58	19	7	177
3^ Settimana	630	13	28	59	21	7	200
4^ Settimana	614	12	30	58	19	8	183

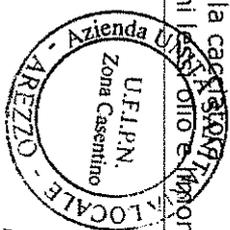
MENU' AUTUNNO VALORI MEDI SETTIMANALI - PRIMARIA

Settimana	Calorie v.m. 752- 810	Proteine%	Grassi %	CHO %	Proteine g. v.m.17-26	Fibra g	Calcio mg
1^ Settimana	781	14	28	59	24	10	225
2^ Settimana	749	13	28	59	24	8	204
3^ Settimana	780	14	28	58	26	8	217
4^ Settimana	746	13	27	60	24	9	210



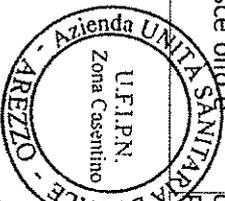
MENU INVERNO NIDO , INFANZIA , PRIMARIA (da dicembre a a fine aprile)

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
1° SETT.	Pasta al pomodoro Spezzatino di tacchino in bianco Bietole all'agro NIDO Polenta bianca (solo per il nido) Spezzatino di tacchino in bianco Bietole al vapore (1,5)	Pasta aglio olio e peperoncino Polpette di verdure e formaggio Carote trifolate NIDO E INFANZIA Pasta all'olio Polpette di verdure e formaggio Carote al vapore (1,2,4)	Passato di legumi con crostini Hamburger di pollo/tacchino Finocchi a pinzimonio NIDO E INFANZIA Passato di legumi con crostini Hamburger di pollo/tacchino Finocchi trifolati (1,5)	Lasagne al pomodoro Formaggio Insalata mista NIDO E INFANZIA Pasta al pomodoro(solo per il nido) Formaggio a pasta dura Barbabietole al vapore (1,2,4,5)	Pasta alla mediterranea Filetto di pesce al forno con limone Tris di verdure al vapore NIDO E INFANZIA Pasta pomodoro Filetto di pesce al forno con limone Tris di verdure al vapore (1,3,5)
2° SETT.	Pasta al ragù Formaggio fresco Insalata verde NIDO E INFANZIA Pasta al ragù Formaggio a pasta dura/ricotta Inocchi trifolati (1,4,5)	Riso zucca e/o porri Scaloppine di tacchino o Pollo al limone/ salvia Insalata di cavolo cappuccio NIDO E INFANZIA Riso zucca e/o porri Scaloppine di tacchino- Pollo al limone Cavolo cappuccio stufato (1,5)	Pasta al pomodoro Omelette Mix di verdure al forno NIDO E INFANZIA Pasta al pomodoro Omelette Mix di verdure al forno (1,2,5)	Farro al pesto invernale Filetto di pesce al forno Bastoncini di ortaggi crudi NIDO E INFANZIA Farro al pesto invernale senza pinoli Filetto di pesce al forno Mix di ortaggi cotti (carote , cavolfiore) (1,3,4)	Minestrina in brodo vegetale Polpette di vitello (toscane / al forno) Carote al vapore NIDO E INFANZIA Minestrina in brodo vegetale Polpette di vitello Carote al vapore (1,2,5)
3° SETT.	Pasta al sugo finto (verdure in pezzi) Hamburger di tacchino Carote julienne NIDO E INFANZIA Pasta al sugo finto (verdure frullate) Hamburger di tacchino Carote al vapore (1,5)	Pasta ragù Prosciutto crudo e/o cotto Tris di verdure al vapore (cavolfiore, carote , fagiolini) NIDO Pasta al pomodoro Prosciutto cotto Tris di verdure al vapore (1,5)	Risotto alla parmigiana Sogliola alla mugnaia Bietole saltate in brasiera NIDO E INFANZIA Risotto alla parmigiana Sogliola al vapore Bietole saltate in brasiera (1,3,4)	Passato di verdura con pasta Cosce di pollo alla cacciatore Fagiolini lessi olio e limone NIDO E INFANZIA Passato di verdura con pasta Bocconcini di petto di pollo alla cacciatore Fagiolini lessi olio e limone	Pasta al pesto invernale Frittata di patate Bastoncini di ortaggi crudi NIDO E INFANZIA Pasta al pesto invernale (no pinoli) Frittata di patate Spinaci al vapore (1,2,4)



7 DIC, 2018
 Azienda USL Toscana sud est
 Dipartimento della Prevenzione
 U.F. Igiene Pubblica e Nutrizione
 Dirigente Medico - Dr. Nicola Vitiani

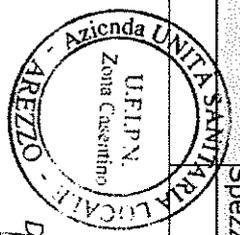
				(1,5)			
4° SETT.	Nellutata di verdure con crostini Fesa di tacchino al forno Legumi all'olio NIDO E INFANZIA Nellutata di verdure con crostini Fesa di tacchino al forno Legumi all'olio (1,5)	Pasta al pomodoro Bastoncini di merluzzo Impanati e cotti al forno Insalata mista NIDO E INFANZIA Pasta al pomodoro Bocconcini di merluzzo al forno Bietole al vapore (1,2,3,5)	Lasagne al ragù vegetale Prosciutto crudo o cotto Finocchi trifolati NIDO E INFANZIA Pasta al ragù vegetale Prosciutto cotto Finocchi trifolati (1,2,4,5)	Pasta all'olio Polpette di verdure Carote filange NIDO E INFANZIA Pasta all'olio Polpette di verdure Carote al vapore (1,2)	Riso all'erbette aromatiche Spezzatino di vitello al pomodoro Bietola o spinaci all'olio NIDO E INFANZIA Riso all'erbette aromatiche Spezzatino di vitello in bianco Bietola o spinaci al vapore		
5° SETT.	Pasta al pesto invernale Filetto di pesce impanato e cotto al forno Insalata di lattuga e carote NIDO E INFANZIA Pasta al pesto invernale (senza pinoli) Filetto di pesce con olio e limone Carote lesse (1,3,4)	Passato di verdure con riso Formaggio fresco Patate al prezzemolo NIDO E INFANZIA Passato di verdure con riso Formaggio a pasta dura Patate al prezzemolo (4)	Pasta alla crema di broccoli Scaloppina di vitello alla pizzaiola pinzimonio NIDO E INFANZIA Pasta alla crema di broccoli Straccetti di vitello alla pizzaiola Carotine e finocchi al vapore (1,)	Pasta all'olio e prezzemolo Hamburger di tacchino Cavolfiore gratinato NIDO E INFANZIA Pasta all'olio e prezzemolo Hamburger di tacchino Cavolfiore al vapore (1)	Pasta al pomodoro Ormelette Mix di verdure e patate lesse NIDO E INFANZIA Pasta al pomodoro Ormelette Mix di verdure e patate lesse (1,2,5)		
6° SETT.	Pasta al mediterranea Petto di pollo al limone Misto di verdure al forno NIDO E INFANZIA Pasta al pomodoro Petto di pollo al limone Misto di verdure al vapore (1,5)	Riso ai porri Hamburger di vitello Insalata di finocchi e cavolo cappuccio NIDO E INFANZIA Riso ai porri Hamburger di vitello Finocchi e cavolo cappuccio	Pasta rose Formaggio fresco Fagiolini olio e limone NIDO E INFANZIA Pasta rosè Formaggio / ricotta Fagiolini olio e limone (1,4)	Pasta al pomodoro Filetto di pesce olio e limone Spinaci all'agro NIDO E INFANZIA Pasta al pomodoro Filetto di pesce olio e limone	Nellutata di zucca con crostini Polpette di verdure Bastoncini di ortaggi crudi NIDO E INFANZIA Nellutata di zucca con crostini Polpette di verdure		



27 DIC 2018

	stufati		Spinaci al vapore (1,3,5,8)	Carote al vapore (1,2)
--	---------	--	-----------------------------	------------------------

MENU INVERNO VARIAZIONI DIETE SPECIALI				
	NO GLUTINE	NO LATTICINI	NO UOVO	NO MAIALE* / MUCCA**
1° SETTIMANA	L	Menu del giorno con alimenti no glutine		
	M	Menu del giorno con alimenti no glutine	Polpette senza latticini	Polpette senza uovo
	G	Menu del giorno con alimenti no glutine	Lasagne latte vegetale Prosciutto cotto / crudo	Lasagne no uovo
2° SETTIMANA	V	Menu del giorno con alimenti no glutine		Filetto di pesce no uovo
	L	Menu del giorno con alimenti no glutine	Scaloppina di petto di pollo	
	M	Menu del giorno con alimenti no glutine		
	M	Menu del giorno con alimenti no glutine		Prosciutto cotto
	G	Menu del giorno con alimenti no glutine	Pesto senza formaggio	Filetto di pesce no uovo
3° SETTIMANA	V	Menu del giorno con alimenti no glutine		Polpette senza uovo
	L	Menu del giorno con alimenti no glutine		
	M	Menu del giorno con alimenti no glutine	Risotto no formaggio	Filetto pesce no uovo
	G	Menu del giorno con alimenti no glutine		
	V	Menu del giorno con alimenti no glutine	Pesto senza formaggio	Tortino di patate e verdure senza uovo
4° SETTIMANA	L	Menu del giorno con alimenti no glutine		
	M	Menu del giorno con alimenti no glutine		Merluzzo senza uovo
	M	Menu del giorno con alimenti no glutine	Lasagne con latte vegetale	Lasagne senza uovo
	G	Menu del giorno con alimenti no glutine		Polpette no uovo
	V	Menu del giorno con alimenti no glutine		Spezzatino di tacchino **
5° SETTIMANA	L	Menu del giorno con alimenti no glutine	Pesto senza formaggio	Filetto di pesce no uovo



Azienda USL Toscana Sud Est
 Dipartimento della Prevenzione
 U.F. Igiene Pubblica e Nutrizione
 Dirigente Medico - Dr. Nicola Vigianni

M	Menu del giorno con alimenti no glutine	Prosciutto cotto o crudo	
M	Menu del giorno con alimenti no glutine		Scaloppina di tacchino alla pizzaiola**
G	Menu del giorno con alimenti no glutine		
V	Menu del giorno con alimenti no glutine		Omelette
L	Menu del giorno con alimenti no glutine		
M	Menu del giorno con alimenti no glutine		Hamburger di legumi**
M	Menu del giorno con alimenti no glutine	Pasta al pomodoro Uovo sodo	
G	Menu del giorno con alimenti no glutine		Pesce no uovo
V	Menu del giorno con alimenti no glutine		Polpette no uovo

6° SETTIMANA

CARTELLA DIETETICA

MENU' INVERNO VALORI MEDI SETTIMANALI - NIDO							
Settimana	Calorie v.m. 408-453	Proteine%	Grassi %	CHO %	Proteine g. v.m.11-16	Fibra g	Calcio mg
1^ Settimana	416	13	29	58	13	5	133
2^ Settimana	449	14	30	56	16	6	155
3^ Settimana	442	14	30	56	15	5	117
4^ Settimana	450	15	27	58	17	6	132
5^ Settimana	438	14	29	57	16	6	140
6^ Settimana	441	14	28	57	15	6	139

MENU' INVERNO VALORI MEDI SETTIMANALI - INFANZIA

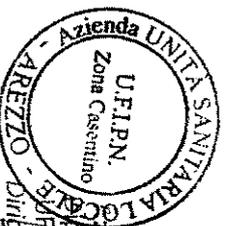


27 DIC. 2018
 Azienda USL Toscana sud est
 Dipartimento della Prevenzione
 Uff. Igiene Pubblica e Nutrizione
 Dirigente Medico - Dr. Nicola Vighani

Settimana	Calorie v.m. 526- 620	Proteine%	Grassi %	CHO %	Proteine g. v.m. 15-22	Fibra g	Calcio mg
1^ Settimana	597	14	28	59	21	8	192
2^ Settimana	626	14	30	56	21	7	203
3^ Settimana	604	14	29	57	21	7	148
4^ Settimana	615	15	25	69	22	8	179
5^ Settimana	608	14	28	58	22	8	191
6^ Settimana	597	14	28	58	20	7	184

MENU' INVERNO VALORI MEDI SETTIMANALI - PRIMARIA							
Settimana	Calorie v.m. 752- 810	Proteine%	Grassi %	CHO %	Proteine g. v.m. 17-26	Fibra g	Calcio mg
1^ Settimana	747	14	25	61	26	10	250
2^ Settimana	729	14	28	58	24	9	219
3^ Settimana	761	13	29	57	25	8	186
4^ Settimana	762	14	27	59	27	10	210
5^ Settimana	719	13	30	57	25	9	213
6^ Settimana	745	13	30	57	24	8	215

127 DIC. 2018



Azienda USL Toscana sud est
 Dipartimento della Prevenzione
 Servizio Igiene Pubblica e Nutrizione
 Dirigente Medico Dr. Nicola Vignani

MENU PRIMAVERA ESTATE ,NIDO , INFANZIA , PRIMARIA (da maggio a fine luglio)

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
1° SETT.	Gnocchetti sardi al pesto Formaggio fresco Caponata di verdure NIDO E INFANZIA Gnocchetti sardi al pesto (<i>senza pinoli</i>) Formaggio a pasta dura Misto di verdure al vapore (1,4)	Passato di verdura con riso Hamburger di legumi Bastoncini di ortaggi crudi NIDO E INFANZIA Passato di verdura con riso Hamburger di legumi Bastoncini di ortaggi al vapore (5)	Riso Primavera Pollo al forno Insalata verde NIDO E INFANZIA Riso al ragu di verdure (<i>in crema</i>) Bocconcini di pollo al forno Bietole spinaci al vapore (5)	Pasta al pomodoro Scaloppine di malale magro alla salvia Legumi all'olio NIDO E INFANZIA Pasta al pomodoro Scaloppine di tacchino alla salvia Legumi all'olio (1,5)	Pasta olio e prezzemolo Merluzzo al pomodoro Bietole all'agro NIDO E INFANZIA Pasta olio e prezzemolo Merluzzo al pomodoro Bietole olio e limone (1,3,8)
2° SETT.	Pasta pomodoro e basilico Fesa di tacchino al forno con salsa di verdure Bastoncini di ortaggi crudi NIDO E INFANZIA Pasta pomodoro e basilico Fesa di tacchino al forno con salsa di verdure Verdure al vapore (1,5)	Risotto allo zaferano Scaloppina di pollo alle erbe aromatiche Fagiolini al pomodoro NIDO E INFANZIA Risotto all'olio (<i>solo per il nido</i>) Scaloppina di pollo alle erbe aromatiche Fagiolini al vapore (1)	Passato di legumi con crostini Hamburger di vitello Misto di carote , zucchini e patate trifolate NIDO E INFANZIA Passato di legumi con crostini Hamburger di vitello Misto di carote , zucchini e patate trifolate (1,5)	Pasta ragu di verdure Plattessa impanata e cotta al forno Spinaci NIDO E INFANZIA Pasta al ragu di verdure Plattessa al vapore con trito di prezzemolo (<i>solo per il nido</i>) Spinaci (1,3,5)	Tortellini al pomodoro Formaggio fresco Insalata mista NIDO E INFANZIA Pasta al pomodoro (<i>solo per il nido</i>) Formaggio / ricotta Zucchini al vapore (<i>solo per il nido</i>) (1,2,4,5)
3° SETT.	Pasta al pomodoro (<i>con prosciutto crudo</i>) Polpette vegetali Insalata mista con cavolo cappuccio NIDO E INFANZIA Pasta al pomodoro Polpette vegetali Cavolo cappuccio stufato (1,2,4,5)	Pasta all'olio ed erbe aromatiche Filetto di pesce alla livornese Ceci all'olio NIDO E INFANZIA Pasta all'olio ed erbe aromatiche Filetto di pesce al forno Ceci all'olio	Tortellini al pomodoro Prosciutto cotto e/o crudo Insalata di pomodori NIDO E INFANZIA Pasta pomodoro (<i>solo nido</i>) Prosciutto cotto Bietoline/ spinaci al vapore	Farro al pesto Bocconcini di petto di Tacchino al limone Carote julienne NIDO E INFANZIA Farro al pesto (<i>senza pinoli</i>) Bocconcini di petto di tacchino al limone Carote al vapore	Vellutata di carote con crostini Arista al forno Patate arrosto NIDO E INFANZIA Vellutata di carote con riso (<i>solo per il nido</i>) Arista al forno Patate lesse

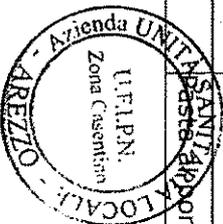


Azienda UNITA S.A. Casentino
 Dipartimento della Prevenzione
 U.F. Igiene Pubblica e Nutrizione
 Dirigente Medico - Dr. Nicola Vignani
 27/07/2018

		(1,3,5)		(1,2,4,5)		(1,4)		(solo per il nido) (1,)
4° SETT.	Crema di zucchine ai 3 cereali (orzo e riso, farro) Scaloppina alla pizzaiola Piselli NIDO E INFANZIA	Pasta all'amatriciana (dadi di prosciutto crudo) Formaggio fresco Insalata mista NIDO E INFANZIA	Pasta olio e peperoncino Filetto di pesce impanato e cotto al forno Insalata verde e/o pomodori NIDO E INFANZIA	Pasta alle melanzane Pollo al forno Zucchine all'erbette NIDO E INFANZIA	Pasta alle melanzane (frullate) Bocconcini di pollo al forno Zucchine all'erbette (1,)	Pasta al pomodoro fresco con basilico Polpette di verdure Misto di verdure al vapore (1,2,4,5)		
	Crema di zucchine ai 3 cereali (orzo e riso, farro) Scaloppina alla pizzaiola Piselli (1,)	Pasta al pomodoro solo nido Formaggio / ricotta Zucchine e carote al vapore (1,4,5)	Pasta olio Filetto di pesce al forno Fagiolini al vapore (1,3)	Pasta alle melanzane Pollo al forno Zucchine all'erbette NIDO E INFANZIA	Bocconcini di pollo al forno Zucchine all'erbette (1,)	Pasta al pomodoro fresco con basilico Polpette di verdure Misto di verdure al vapore (1,2,4,5)		

MENU PRIMAVERA ESTATE - VARIAZIONI DIETE SPECIALI

	NO GLUTINE	NO LATTICINI	NO UOVO	NO MAIALE* /MUCCA**
1° SETTIMANA				
L	Menu del giorno con alimenti no glutine	Pesto senza formaggio Prosciutto cotto/crudo		
M	Menu del giorno con alimenti no glutine			
M	Menu del giorno con alimenti no glutine			
G	Menu del giorno con alimenti no glutine			Legumi * e verdure
V	Menu del giorno con alimenti no glutine		Pesce senza uovo	
L	Menu del giorno con alimenti no glutine			
M	Menu del giorno con alimenti no glutine			
M	Menu del giorno con alimenti no glutine			Hamburger di legumi**
G	Menu del giorno con alimenti no glutine		Platessa senza uovo	
V	Menu del giorno con alimenti no glutine	Frittata	Pasta al pomodoro / no uovo	Pasta al ragù di verdure
L	Menu del giorno con alimenti no glutine	Polpette vegetali no formaggio	Polpette vegetali no uovo	
M	Menu del giorno con alimenti no glutine		Pesce no uovo	
M	Menu del giorno con alimenti no glutine	Pasta al pomodoro	Pasta senza uovo	



SETTIMANA							
G	Menu del giorno con alimenti no glutine	Pesto senza formaggio					
V	Menu del giorno con alimenti no glutine					Formaggio *	
L	Menu del giorno con alimenti no glutine					Scaloppina di tacchino **	
M	Menu del giorno con alimenti no glutine					Pasta al pomodoro*/**	
M	Menu del giorno con alimenti no glutine					Pesce senza uovo	
G	Menu del giorno con alimenti no glutine						
V	Menu del giorno con alimenti no glutine	Polpettine verdure no formaggio				Polpettine verdure no uovo	

CARTELLA DIETETICA

MENU' PRIMAVERA - ESTATE		VALORI MEDI SETTIMANALI - NIDO					
Settimana	Calorie v.m. 408-453	Proteine%	Grassi %	CHO %	Proteine g. v.m. 11-16	Fibra g	Calcio mg
1 ^ Settimana	429	14	30	56	15	6	125
2 ^ Settimana	413	14	28	58	14	5	128
3 ^ Settimana	423	14	30	56	15	6	112
4 ^ Settimana	419	14	27	59	14	5	122

MENU' PRIMAVERA - ESTATE		VALORI MEDI SETTIMANALI - INFANZIA					
Settimana	Calorie v.m. 526- 620	Proteine%	Grassi %	CHO %	Proteine g. v.m. 15-22	Fibra g	Calcio mg
1 ^ Settimana	603	12	28	29	19	8	157
2 ^ Settimana	606	13	28	58	20	7	169
3 ^ Settimana	628	14	29	57	22	9	191
4 ^ Settimana	609	13	28	59	20	7	163

MENU' PRIMAVERA - ESTATE		VALORI MEDI SETTIMANALI - PRIMARIA					
Settimana	Calorie	Proteine%	Grassi %	CHO %	Proteine g.	Fibra g	Calcio mg
Settimana							

21



Azienda UNIVALENTI sud est
 Dipartimento della Prevenzione
 U.F. Igiene Pubblica e Nutrizione
 Dirigente Medico Dr. Nicola Vigiari

	v.m. 752- 810					v.m.17-26			
1^ Settimana	770	13	29	58	24	10	208		
2^ Settimana	720	14	28	58	25	9	206		
3^ Settimana	750	15	30	56	27	10	232		
4^ Settimana	727	13	28	59	23	8	187		

22



127 DIC. 2018

Azienda USL Toscana sud est
 Dipartimento della Prevenzione
 U.F. Igiene Pubblica e Nutrizione
 Dirigente Medico - Dr. Nicola Vigiani

ALLEGATO A

RICETTE E GRAMMATURE DEL MENÙ le quantità indicate nel dietetico si intendono al crudo ed al netto degli scarti.

PRIMO PIATTO	1-3 ANNI	3-6 ANNI	6-10 ANNI	11-14 ANNI
PER I PRIMI PIATTO ASCIUTTI LA PASTA PUO' ESSERE DI TIPO COMUNE O INTEGRALE				
Pasta o risotto in bianco , al pomodoro-pommarola	g 40	g 60	g 80	g 90
riso o pasta	g 10	g 20	g 30	g 40
pomodori	g 5	g 5	g 5	g 5
olio d'oliva extra-vergine	g 5	g 5	g 5	g 5
parmigiano	g 5	g 5	g 5	g 5
basilico/aromi	q.b	q.b.	q.b.	q.b
<i>Pommarola : pomodoro, aglio cipolla, carota, sedano, basilico in estate , cuocere a fuoco moderato. A cottura ultimata aggiungere l'olio a crudo ed aggiustare in sale</i>				
<i>nel periodo estivo il pomodoro potrà essere fresco con basilico NO BURRO / PER IL NIDO NO PEPPERONCINO</i>				
Pasta alla marinara	g 40	g 60	g 80	g 90
Pasta comune	g 10	g 20	g 30	g 40
Pomodoro	q.b.	q.b.	q.b	q.b
Aglio , <u>ORIGANO BASILICO</u>	g 5	g 5	g 5	g 5
olio extravergine	g 5	g 5	g 5	g 5
Parmigiano	g 5	g 5	g 5	g 5
Pasta rosè (latte e pomodoro)				
Pasta	g 40	g 60	g 80	g 90
Sugo di pomodoro	g 10	g 20	g 20	g 20
olio d'oliva extra-vergine	g 5	g 5	g 5	g 5
Latte parz. scremato	g 10	g 20	g 30	g 40
Nel periodo estivo il sugo di pomodoro verrà sostituito con pomodoro fresco, pomodoro ciliegino.				
Pasta - farro al pesto				
Pasta comune	g 40	g 60	g 80	g 90
Basilico , pinoli	q,b,	q,b,	q.b.	q.b.
olio extravergine	g 5	g 5	g 5	g 10
Pasta - farro al pesto e POMODORINI				
Pasta comune	g 40	g 60	g 80	g 90



21 DIC, 2018

Basilico , pinoli	q,b, q.b.	q,b, q.b.	q.b. q.b.	q.b. q.b.	q.b. q.b.
Pomodorini ciliegini	g 5	g 5	g 5	g 5	g 10
Olio extravergine	g 5	g 5	g 5	g 5	g 5
Parmigiano	g 5	g 5	g 5	g 5	g 5
Pasta al pesto d'inverno	g 40	g 60	g 80	g 90	g 90
Pasta comune	q.b.	q,b, q,b,	q.b.	q.b.	q.b.
Spinaci o cavolo nero e pinoli	g 5	g 5	g 5	g 10	g 10
Olio extravergine	g 5	g 5	g 5	g 5	g 5
Parmigiano	g 5	g 5	g 5	g 5	g 5
Pinoli	q.b.	q.b.	q,b.	q,b.	q,b.
Stufare con cipolla/ scalogno le foglie di cavolo nero, passare al frullatore con aggiunta di pinoli , parmigiano e olio; Gli spinaci vengo utilizzati freschi ed a crudo.					
Pasta al pesto di zucchine	g 40	g 60	g 80	g 90	g 90
Pasta comune	q,b, q,b,	q,b, q,b,	q.b.	q.b.	q.b.
Zucchine	g 5	g 5	g 5	g 10	g 10
Olio extravergine	g 5	g 5	g 5	g 5	g 5
Parmigiano	g 5	g 5	g 5	g 5	g 5
Pinoli	q.b.	q.b.	q,b.	q,b.	q,b.
Sbollentare le zucchine per pochi minuti, frullare con olio e parmigiano e i pinoli					
Pasta al ragù di pesce	g 40	g 60	g 70	g 80	g 80
Pasta comune	g 20	g 20	g 20	g 30	g 30
Pesce surgelato	g 5	g 5	g 5	g 10	g 10
Olio extravergine	g 5	g 5	g 5	g 5	g 5
Passata di pomodoro , aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Pasta al ragù di verdure	g 40	g 60	g 80	g 90	g 90
Pasta comune	g 20	g 30	g 35	g 50	g 50
Pomodoro, sedano carote, cipolla	q.b.	q.b.	q,b.	q,b.	q,b.
Aromi	g 5	g 5	g 5	g 5	g 5
Olio extravergine	g 5	g 5	g 5	g 5	g 5
Stufare le verdure precedentemente ridotti a piccoli dadi.					
Questo tipo di condimento si differenzia dalla classica pomarola					
1) poco passata di pomodoro					
2) verdure (carote sedano cipolla) ridotte a piccoli dadi (visibili- riconoscibili)					
Pasta o risotto alle verdure o crema di verdure	g 40 q.b.	g 40- 60 q.b.	g 70 q.b.	g 80 q.b.	g 80 q.b.
(spinaci, zucchine e fiori di zucca , carciofi, porri, cavolfiore, broccoli radicchio, peperoni)	g 5	g 5	g 5	g 5	g 5
Riso – pasta	g 5	g 5	g 5	g 5	g 5
verdure di stagione	g 5	g 5	g 5	g 5	g 5
olio d'oliva extra-vergine	g 5	g 5	g 5	g 5	g 5



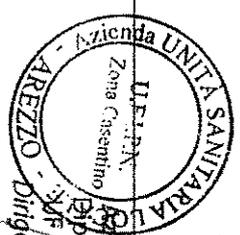
27/07/2018

Pasta - risotto all'erbette					
Pasta - riso	g 40	g 40 -60	g 70	g 80	
olio d'oliva extra-vergine	g 5	g 5	g 5	g 5	
parmigiano	g 5	g 5	g 5	g 5	
Origano/ basilico/ menta , erba cipollina , prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<i>E' un pasta bianca condita con olio e insaporita con trito di erbe aromatiche fresche; prezzemolo, erba cipollina, origano, menta .</i>					
Pasta alle melanzane o ai peperoni					
Riso - pasta	g 40	g 60	g 80	g 90	
Melanzane- peperoni	g 15	g 30	g 40	g 50	
cipolla, aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	
olio d'oliva extra-vergine	g 5	g 5	g 5	g 5	
<i>Stufare le melanzane o i peperoni in teglia con poco olio extravergine , cipolla; se gradito aggiungere un po' di passata di pomodoro, aggiustare di sale.</i>					
<i>La salsa può essere utilizzata tale e quale oppure frullata a crema .</i>					
Pasta al tonno					
Pasta		g 60	g 80	g 90	
Tonno conservato		g 20	g 30	g 40	
aromi		q.b.	q.b.	q.b.	
olio d'oliva extra-vergine		g 5	g 5	g 5	
Pasta al ragù di carne					
Pasta	g 40	g 60	g 80	g 90	
Carne magra	g 15	g 20	g 30	g 50	
aromi, passata di pomodoro	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	
olio d'oliva extra-vergine	g 5	g 5	g 5	g 5	
Risotto al radicchio					
Riso	g 40	g 60	g 80	g 90	
Radicchio rosso	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	
cipolla - scalogno , aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	
olio extravergine	g 5	g 5	g 5	g 10	
brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	
<i>Affettare finemente il radicchio, procedere con la preparazione classica del risotto, a metà cottura del riso aggiungere il radicchio.</i>					
Risotto allo zafferano					
Riso		g 60	g 80	g 90	
cipolla		q.b.	q.b.	q.b.	
aromi - zafferano		q.b.	q.b.	q.b.	
olio extravergine		g 5	g 5	g 10	
brodo vegetale		q.b.	q.b.	q.b.	



Procedimenti classico per la preparazione del risotto, a fine cottura verrà mantecato con parmigiano o con zafferano

Risotto alla parmigiana						
Riso	g 40	g 60	g 80	g 90		
cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	
Parmigiano reggiano	g 5	g 5	g 10	g 10	g 10	
olio extravergine	g 5	g 5	g 5	g 10	g 10	
brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	
Risotto e piselli						
Riso	g 40	g 60	g 80	g 90		
Piselli surgelati	g 10	g 10	g 20	g 20		
Olio extravergine	g 5	g 5	g 5	g 10		
Cipolla, brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.		
Orecchiette/ pasta ai broccoli						
Orecchiette pugliesi- pasta	g 40	g 60	g 80	g 90		
Broccoli	g 15	g 30	g 40	g 50		
cipolla, aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.		
olio d'oliva extra-vergine	g 5	g 5	g 5	g 5		
Pastina in brodo						
pasta di piccolo formato	g 20	g 30	g 40	g 50		
brodo vegetale-o di carne magra	80-100	100-120	150	150		
Passato di verdure con pasta, riso, crostini						
pasta o riso o crostini	g 30	g 30	g 40	g 50		
verdure varie (carote, zucchine)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.		
olio EVO	g 5	g 5	g 5	g 5		
Passato di legumi con crostini o pasta o riso						
Crostini o pasta o riso	g 20	g 30	g 40	g 50		
legumi secchi (fagioli, lenticchie, piselli)	g 10	g 20	g 30	g 40		
olio d'oliva extra-vergine	g 5	g 5	g 5	g 5		
NO PATATE NO LATTE NO BURRO						
Lasagne (al pomodoro)						
Pasta per lasagne	g 40	g 40	g 60	g 60		
Latte	g 10	g 10	g 20	g 40		
Farina	g 5	g 5	g 10	g 20		
Pomodoro	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.		
Parmigiano	g 5	g 5	g 5	g 5		
Olio extravergine d'oliva - burro	g 5	g 5	g 5	g 5		
Lasagne alle verdure						
Pasta per lasagne	g 40	g 40	g 60	g 80		
Latte	g 10	g 10	g 20	g 40		
Farina	g 5	g 5	g 10	g 20		



27
DIP 2018

Reg. del USL Toscana sud est
 Dipartimento della Prevenzione
 Servizio di Igiene Pubblica e Nutrizione
 Dirigente Medico Dr. Nicola Vigiani

Verdure di stagione stufate Parmigiano Olio extravergine d'oliva - burro		g 30 g 5 g 5	g 30 g 5 g 5	g 30 g 5 g 5	g 50 g 5 g 5
Lasagne al pesto estivo Pasta per lasagne Latte Farina Pesto Olio extravergine d'oliva - burro		g 40 g 10 g 5 g 15 g 5	g 60 g 20 g 10 g 30.	g 80 g 40 g 40 g 30 g 5	g 80 g 40 g 40 g 30 g 5
Ravioli ricotta e spinaci al pomodoro Ravioli Sugo di pomodoro Olio extravergine d'oliva		g 50 g 20 g 5	g 80 g 30 g 5	g 80 g 30 g 5	g 80 g 40 g 5
Pasta alla norma Pasta Ricotta vaccina Sugo di pomodoro melanzane grigliate olio d'oliva extra-vergine		g 40 g 10 g 5 g 5 g 5	g 60 g 20 g 20 q.b. g 5	g 80 g 30 g 20 q.b. g 5	g 90 g 40 g 20 q.b. g 5
<i>Tagliare le melanzane a quadrati, far scolare dal liquido; saltare in padella con un cucchiaino d'olio e la passata di pomodoro; aggiungere la ricotta fresca</i>					
Pasta al ragù di legumi Pasta Legumi- lenticchie cipolla bianca sedano e carota Passato di pomodoro olio EVO		g 30 g 10 g 10 q.b. q.b. q.b. g 5	g 40 g 10 q.b. q.b. q.b. q.b. g 5	g 50 g 20 q.b. q.b. q.b. q.b. g 5	g 60 g 20 q.b. q.b. q.b. q.b. g 10
<i>Cuocere i legumi; ripassarli in casseruola con battuto di cipolla sedano carota e la passata di pomodoro (poco) ; cuocere la pasta e condire con il sugo di legumi</i>					
Orzotto con verdure Orzo brodo vegetale Verdure miste : cipolla, sedano carote porro, pomodoro (poco) Olio extravergine oliva		g 40 q.b. q.b. q.b.	g 60 q.b. g 30 g 5	g 80 q.b. g 35 g 10	g 90 q.b. g 40 g 10
<i>Iniziare la cottura dell'orzo in acqua bollente e poco salata, a parte ridurre le verdure a piccoli pezzi, a meta cottura dell'orzo aggiungere le verdure e completare la cottura con aggiunta di brodo vegetale</i>					



SECONDO PIATTO (a base di carne)	1-3 ANNI	3-6 anni	6-10 anni	11-14 anni
Carne di pollo, tacchino, vitello, manzo a fette o a pezzo intero	g. 35	g 40	g 50	g 60
Carne arrosto				
Carne di vitello tacchino, maiale magro pezzo intero	g 35	g 40	g 50	g 60
olio d'oliva extra-vergine	g 5	g 5	g 5	g 5
aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<i>La carne cotta in forno può essere arricchita di verdure : carote, sedano cipolla e pomodoro</i>				
Arieta o fesa di tacchino al rosmarino				
Carne di vitello tacchino, maiale magro pezzo intero	g 35	g 40	g 50	g 60
olio d'oliva extra-vergine	g 5	g 5	g 5	g 5
aromi- rosmarino	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Fettine di carne con impanatura				
Carne di vitello / pollame maiale magro	g 35	g 40	g 50	g 60
olio d'oliva extra-vergine	g 5	g 5	g 5	g 5
pangrattato/ uovo	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Fettine alla pizzaiola				
Carne di vitello / pollame maiale magro	g 35	g 40	g 50	g 60
olio d'oliva extra-vergine	g 5	g 5	g 5	g 5
Passata di pomodoro	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Origano, capperi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Fettine o bocconcini di vitello con limone, salvia, erbe aromatiche, agrumi				
Carne di vitello pollame maiale magro	g 35	g 40	g 50	g 60
olio d'oliva extra-vergine	g 5	g 5	g 5	g 5
farina	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<i>Petto di pollo agli agrumi: stesso procedimento del petto di pollo al limone ma con miscela di succo di agrumi, arancio, limone pompelmo...</i>				
Bocconcini croccanti-dorati				
Bocconcini di petto di pollo o tacchino	g 35	g 40	g 50	g 60
Pan grattato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
olio d'oliva extra-vergine	g 5	g 5	g 5	g 5
aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

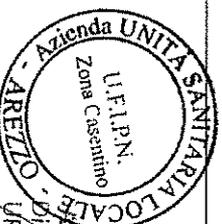
Tagliare il pollo o il tacchino a pezzettini(bocconcini) rotolare nel pan grattato e cuocere in una teglia da forno



127 DIC. 2018

Azienda USL Toscana sud est
 Dipartimento della Prevenzione
 Uff. Igiene Pubblica e Nutrizione
 Dirigente Médico - Dr. Nicola Vigiari

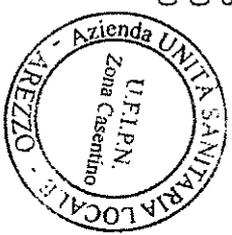
<i>Regolare di tanto in tanto per dorare tutte le superfici: si accompagna con uno spicchio di limone</i>					
Bocconcini agli aromi					
Bocconcini di petto di pollo o tacchino	g 35	g 40	g 50	g 60	
Pan grattato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	
olio d'oliva extra-vergine	g 5	g 5	g 5	g 5	
aromi : rosmarino salvia	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	
Bocconcini agli agrumi					
Bocconcini di petto di pollo o tacchino	g 35	g 40	g 50	g 60	
farina 00	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	
olio d'oliva extra-vergine	g 5	g 5	g 5	g 5	
succo di limone e arancio	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	
Polpette di carne in bianco					
carne di vitello magra	g 30	g 30	g 40	g 40	
pane	g 5	g 10	g 10	g 10	
olio d'oliva extra-vergine	g 5	g 5	g 5	g 5	
uova	q.b.	g 15	g 30	g 45	
Con pomodoro					
Passata di pomodoro	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	
Hamburger di carne					
carne di vitello magra o tacchino	g 35	g 40	g 50	g 60	
olio d'oliva extra-vergine	g 5	g 5	g 5	g 5	
Pollo alla cacciatora					
Pollo , intero	g 25 - 30	g 40	g 50	g 60	
Passata di pomodoro	g 20	g 20	g 30	g 50	
olio d'oliva extra-vergine	g 5	g 5	g 5	g 5	
aromi, olive nere	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	
Coscia di pollo	1	1	1+ 1/2	2	
Spezzatino di tacchino in bianco					
Bocconcini di petto di tacchino	g 35	g 40	g 50	g 60	
olio d'oliva extra-vergine	g 5	g 5	g 5	g 5	
aromi, rosmarino e aglio	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	
Spezzatino					
Carne di manzo, vitello magro ridotta a cubetti	g 35	g 40	g 50	g 60	
Passata di pomodoro	g. 30	g. 30	g. 40	g. 50	
olio d'oliva extra-vergine	g 5	g 5	g 5	g 5	
aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	



27 DIC, 2018

SECONDO PIATTO (a base di uova)	1-3 ANNI	3-6 anni	6-10 anni	11-14 anni
Frittata alle verdure				
Uovo di gallina	mezzo	1	1	1 e mezzo
Verdure	g 10 g 5	g 20 g 5	g 30 q.b. g 5	g 35 q.b. g 5
Aromi, prezzemolo				
Olio extravergine				
Frittata di patate				
Uovo di gallina	mezzo	1	1	1 e mezzo
patate	g 30 g 5	g 30 g 5	g 50 q.b. g 5	g 50 q.b. g 5
Aromi, prezzemolo				
Olio extravergine				
Frittata al prosciutto cotto				
Uovo di gallina	mezzo	1	1	1 e mezzo
Prosciutto cotto	g 5	g 10	g 15	g 20
Aromi, prezzemolo	g 5	g 5	q.b.	q.b.
Olio extravergine			g 5	g 5
Omelette				
Uovo di gallina	mezzo	1	1	1 e mezzo
Olio extravergine	g. 5	g. 5	g 5	g 5

SECONDO PIATTO (a base di pesce)	1-3 anni	3-6 anni	6-10 anni	11-14 anni
Pesce tipo filetti di merluzzo o platessa	g 40	g 50	g 60	g 70
Pesce impanato al forno				
Filetto di platessa -	g 40	g 50	g 60	g 70
olio d'oliva extra-vergine	g 5	g 5	g 5	g 5
pangrattato/uovo	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Pesce agli aromi				
pesce	g 40	g 50	g 60	g 70
olio d'oliva extra-vergine	g 5	g 5	g 5	g 5
aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
SECONDO PIATTO (a base di verdure)	1-3 anni	3-6 anni	6-10 anni	11-14 anni
Polpettine di verdure	g 50	g 50	g 50	g. 100
Verdure di stagione	1/4	g 30	g 30	g 45
Uovo	g 20	g 30	g 40	g 50
Formaggio	g 30	g 30	g 50	g 80
Patata	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Farina o pane grattato				



27 DIC 2010

Azienda USL Toscana sud est
 Dipartimento della Prevenzione
 U.F. Igiene Pubblica e Nutrizione
 Dirigente Medico - Pr. Nicola Vignani

Polpette di patate e formaggio				
Uovo	1/4	mezzo	mezzo	3/4
Patata	g 50	g 80	g 80	g 80
Olio extravergine	g 5	g 5	g 5	g 5
Formaggio	g 20	g 20	g 30	g 30
Pane grattato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

FORMAGGI	1-3 anni	3-6 anni	6-10 anni	11-14 anni
Mozzarella Crescenza - stracchino-ricotta	g 25	g 30	g 40	g 50
Parmigiano	g 25	g 30	g 40	g 60

SALUMI	1-3 anni	3-6 anni	6-10 anni	11-14 anni
Prosciutto cotto/ crudo	g 20	G 20 - 30	g 40	g 50

CONTORNI	1-3 anni	3-6 anni	6-10 anni	11-14 anni
Verdura cotta mista	g 60	g 80	g 100	g 120
Verdura cruda mista	g 30	g 50	g 100	g 100
Verdura gratinate al forno				
Verdure miste lesse	g. 60	g. 80	g. 100	g. 150
Pane grattugiato	g. 5	g. 5	g. 5	g. 5
Olio Extravergine	g. 5	g. 5	g. 5	g. 5

Cuocere le verdure a vapore, disporle in una teglia da forno e fare condire, eventualmente aggiungere un pizzico di pane grattugiato e far gratinare.

Patate	g 80	g 100	g 180	g 200
--------	------	-------	-------	-------

LEGUMI	1-3 anni	3-6 anni	6-10 anni	11-14 anni
Freschi o surgelati (contorno)	g. 20	g. 30	g 30	g 30
Secchi per minestre	g 10	g 20	g 30	g 30

CONDIMENTO	1-3 anni	3-6 anni	6-10 anni	11-14 anni
Olio extravergine di oliva	g 5	G 5- 10	G 15-20	g 20

FRUTTA O DESSERT	1-3 anni	3-6 anni	6-10 anni	11-14 anni
Frutta di stagione	g 100	g 150	g 150	g 200

PANE	1-3 anni	3-6 anni	6-10 anni	11-14 anni
Pane toscano-integrale	g 30	g 30 - 40	g 40	g 5

