



*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 pastina, 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>	<u>CALORIE</u>
FEMMINE	1056 – 1651
MASCHI	1133 – 1699

<u>FABBISOGNO PROTEICO, LIVELLO DI SICUREZZA DI ASSUNZIONE PROTEICO CORRETTO PER LA QUALITA' PROTEICA</u>	<u>Gr. /KG/die</u>
<u>LIVELLI DI ASSUNZIONE RACCOMANDATI DI ACIDI GRASSI ESSENZIALI</u>	1.48 - 1.38 <u>Gr./die</u>

Omega 6	4
Omega 3	0.7

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

Calorie	1400
Proteine	13 %
Lipidi	pari a g. 46.28 31 %
Glucidi	pari a g. 47.3 (grassi saturi 8.5 % delle calorie totali) 56 %
Calcio	pari a g. 207 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 (RICAUVATI 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**

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 – 8 MESI**

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 o frutta fresca frullata

### **DIETA LATTANTI 8 - 12 MESI**

È previsto lo stesso menù dei divezzi (12 – 36 mesi) sostituendo le verdure crude con le verdure lessate, la carne e il pesce frullati o omogeneizzati.

\* 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 DIVEZZI**

### **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 lessato 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)

## ALLEGATO 3

### 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.

Olio extra vergine d'oliva 5 gr.  
Parmigiano reggiano 10 gr.

### 1.3 PASTA O RISO ALL'OLIO E PARMIGIANO

Pasta 50 gr.  
Parmigiano reggiano 10gr.  
Olio extravergine d'oliva 5 gr.

### 1.4 PASTA O RISO AL RAGU' DI VERDURA

Pasta 50 gr.  
Aromi (carote sedano, cipolle) 10 gr.  
Zucchine e altre verdure 50 gr.  
Parmigiano reggiano 10gr.  
Olio extravergine d'oliva 5 gr.

### 1.5 CREMA AI LEGUMI

Pasta o riso 20 gr.  
Zucchine – patate – carote – bietole – sedano 150 gr.  
Fagioli borlotti secchi o legumi vari 30 gr.  
Cipolla 5 gr.  
Pomodori pelati 20 gr.  
Aromi (basilico) q.b.  
Olio extra vergine d'oliva 5 gr.  
Parmigiano reggiano 10 gr.

### 1.6 PASTA ALL'OLIO

Pasta 50 gr.  
Olio extravergine d'oliva 5 gr.  
Parmigiano reggiano 10gr.

### 1.7 PASTINA IN BRODO VEGETALE

Brodo vegetale 200 cc.  
Pasta 30 gr.  
Cipolla 5 gr.  
Sedano 5 gr.  
Carota 5 gr.  
Zucchina e patate 10 gr.  
Pomodori pelati 5 gr.  
Parmigiano reggiano 10gr.  
Aromi q.b.

### 1.8 PASTA AL RAGU' DI CARNE

Pasta 50 gr.  
Vitellone magro 15 gr.  
Pelati 30 gr.  
Aromi q.b.  
Olio extravergine d'oliva 5 gr.  
Parmigiano reggiano 10gr.

### 1.9 RISOTTO ALLE VERDURE

Brodo di verdura 200cc.  
Riso 50 gr.

Zucchine – carote – sedano 25gr.  
Olio extravergine d'oliva 5 gr.  
Parmigiano reggiano 10gr.

#### 1.10 PASTA ALLA RICOTTA

Pasta 50 gr.  
Ricotta (vaccina) 30 gr.

#### 1.11 MINESTRA DI PESCE

Brodo di pesce 200 cc.  
Pastina 30 gr.  
Parmigiano reggiano 10gr.  
Aromi q.b.

### 2 SECONDI PIATTI

#### 2.1 FORMAGGIO DOLCE O MOZZARELLA

Mozzarella o dolcesardo o crescenza o formaggino 50 gr.

#### 2.2 FILETTI DI MERLUZZO O PLATESSA LESSATI

Merluzzo a filetti 70 gr.  
Spezie e aromi q.b.  
Olio extravergine d'oliva 5 gr.

#### 2.3 TACCHINO (FESA)

Tacchino (fesa)  
Aromi e sale q.b.  
Olio extravergine d'oliva 5 gr.

#### 2.4 POLLO O TACCHINO O VITELLA LESSATO

Pollo 70 gr.  
Aromi e sale q.b.  
Olio extravergine d'oliva 5 gr.

#### 2.5 PROSCIUTTO COTTO MAGRO

Prosciutto cotto magro senza polifosfati 50 gr.

#### 2.6 SPEZZATINO DI VITELLO O TACCHINO CON PATATE

Tacchino o vitello 70 gr.  
Patate 50 gr.  
Aromi q.b.  
Olio extravergine d'oliva 5 gr.

#### 2.7 FRITTATA DI FORMAGGIO AL FORNO

Uovo 1  
Parmigiano reggiano 10gr.  
Sale q.b.

#### 2.8 POLPETTINE DI CARNE

Vitella 60 gr.  
Uovo 1 ogni 15 razioni  
Parmigiano reggiano 5 gr.

Prezzemolo q.b.  
Pangrattato q.b.  
Sale q.b.  
Latte q.b.  
Olio extravergine d'oliva 5 gr.

### 2.9 CUORI DI MERLUZZO LESSATI

Cuori di merluzzo 70 gr.  
Aromi e sale q.b.  
Olio extravergine d'oliva 5 gr.

### 2.10 UOVA ALLA COQUE

Uova 1  
Sale q.b.

## 3. CONTORNI

### 3.1 PUREA DI PATATE

Patate 60 gr.  
Latte q.b.  
Burro 5 gr.  
Parmigiano 5 gr.  
Sale q.b.

### 3.2 CAROTE LESSATE

Carote 50 – 70 gr.  
Olio extravergine d'oliva 5 gr.

### 3.3 POMODORI E INSALATA VERDE

Pomodori 50 – 70 gr.  
Insalata verde 20gr.  
Olio extravergine d'oliva 5 gr.

### 3.4 PATATE LESSE

Patate 50 – 70 gr.  
Olio extravergine d'oliva 5 gr.

### 3.5 INSALATA VERDE

Insalata verde 50 gr.  
Olio extravergine d'oliva 5 gr.

### 3.6 INSALATA MISTA

Lattuga – carote – finocchi o pomodori 50 gr.  
Olio extravergine d'oliva 5 gr.

### 3.7 INSALATA ARLECCHINO

Insalata verde 20 gr.  
Mais 5 gr.  
Carote 5 gr.  
Sedano 5 gr.

Olio extravergine d'oliva 5 gr.

### **3.8 POMODORI IN INSALATA**

Pomodori 50gr.

Olio extravergine d'oliva 5 gr.

### **3.9 FAGIOLINI O ZUCCHINE O BIETOLE LESSATI**

Fagiolini o zucchine o bietole 50 – 70 gr.

Olio extravergine d'oliva 5 gr.

## **4. FRUTTA FRESCA**

4.1 MELA, PERA, BANANA 100 GR.

4.2 FRUTTA FRESCA DI STAGIONE:

Inverno: arancia, mandarino, uva bianca.....100 gr.

Estate: pesche, albicocche, susine, kiwi.....100 gr.

## **5. PANE**

Pane comune 50 gr.

## **6 CONDIMENTI**

6.1 OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA 5 GR.

6.2 AROMI: basilico, prezzemolo, cipolla, alloro.

6.3 PARMIGIANO REGGIANO 10 GR.