

**COMUNE DI PIENZA – REFEZIONE SCOLASTICA
MENÙ AUTUNNO - INVERNO A.S. 2023-2024**

NIDO COMUNALE

Proposte per la merenda del pomeriggio:

La merenda pomeridiana va considerata come uno spuntino facilmente digeribile e non eccessivamente energetico, in grado di fornire circa il 5-10% dell'apporto calorico giornaliero (LARN 2014).

Una merenda troppo abbondante squilibra la seconda metà della giornata alimentare inducendo inappetenza al momento della cena: questa potrebbe pertanto essere ridotta ed essere poi compensata con richiesta di cibo poco prima del riposo notturno.

Va evitato lo zucchero aggiunto. Non offrire latte vaccino e biscotti sotto i 12 mesi.

SETTIMANA 1

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Frutta fresca di stagione o macedonia di frutta fresca	Pane con olio extravergine di oliva ¹	Yogurt intero cremoso alla frutta ⁷	Pane con marmellata ¹	Yogurt intero cremoso bianco ⁷

SETTIMANA 2

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Yogurt intero cremoso alla frutta ⁷	Ciambellone all'acqua ^{1,3,7}	Frutta fresca di stagione	Pane con olio extravergine di oliva ¹	Pane con olio marmellata ¹

SETTIMANA 3

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Purea di pera o pera grattugiata o altra frutta fresca di stagione	Pane con olio extravergine di oliva ¹	Yogurt intero cremoso alla frutta ⁷	Latte intero ⁷ con biscotti secchi ^{1,7}	Pane con marmellata ¹

SETTIMANA 4

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Yogurt intero cremoso bianco ⁷	Latte intero ⁷ con biscotti secchi ^{1,7}	Pane con olio extravergine di oliva ¹	Pane con marmellata ¹	Frutta fresca di stagione o macedonia di frutta fresca

Si raccomanda di verificare preliminarmente, caso per caso, che gli alimenti proposti siano già stati introdotti a casa nella dieta del bambino.

Grammature di riferimento per le merende:

- Frutta fresca di stagione o macedonia di frutta fresca 80 g.
- Purea di frutta 80 g.
- Pane 20-25 g. con un cucchiaino di olio extravergine di oliva
- Pane 20-25 g. con un cucchiaino di marmellata
- Un vasettino di yogurt intero cremoso alla frutta
- Mezzo vasettino di yogurt intero bianco (60 g.) con mezza porzione di frutta fresca (grattugiata, come purea ecc.) 40 g.
- Latte vaccino intero 100 mL + 2 biscotti secchi (10 g.) del tipo marie
- Ciambellone all'acqua 30 g.

Legenda Allergeni:

[Elenco delle sostanze o prodotti che provocano allergie (Allegato II del Reg. UE n. 1169/2011)]

^[1] Cereali contenenti glutine, cioè: grano, segale, orzo, avena, farro, kamut o i loro ceppi ibridati e prodotti derivati, tranne sciroppi di glucosio e maltodestrine a base di grano o orzo	^[8] Frutta a guscio, vale a dire: mandorle (<i>Amygdalus communis</i> L.), nocciole (<i>Corylus avellana</i>), noci (<i>Juglans regia</i>), noci di acagiù (<i>Anacardium occidentale</i>), noci di pecan [<i>Carya illinoensis</i> (Wangenh.) K. Koch], noci del Brasile (<i>Bertholletia excelsa</i>), pistacchi (<i>Pistacia vera</i>), noci macadamia o noci del Queensland (<i>Macadamia ternifolia</i>), e i loro prodotti
^[2] Crostacei e prodotti a base di crostacei	^[9] Sedano e prodotti a base di sedano.
^[3] Uova e prodotti a base di uova.	^[10] Senape e prodotti a base di senape.
^[4] Pesce e prodotti a base di pesce	^[11] Semi di sesamo e prodotti a base di semi di sesamo.
^[5] Arachidi e prodotti a base di arachidi.	^[12] 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 conformemente alle istruzioni dei fabbricanti.
^[6] Soia e prodotti a base di soia, tranne: olii e grassi di soia	^[13] Lupini e prodotti a base di lupini.
^[7] Latte e prodotti a base di latte (incluso lattosio)	^[14] Molluschi e prodotti a base di molluschi.