

**COMUNE DI PIENZA – REFEZIONE SCOLASTICA**  
**MENÙ PRIMAVERA - ESTATE 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 <sup>1</sup>	Ciambellone all'acqua <sup>1,3,7</sup>	Frutta fresca di stagione o macedonia di frutta fresca	Yogurt intero cremoso alla frutta <sup>7</sup>

**SETTIMANA 2**

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Pane con olio extravergine di oliva e pomodoro strusciato <sup>1</sup>	Frutta fresca di stagione	Pane con marmellata <sup>1</sup>	Frutta fresca di stagione o macedonia di frutta fresca	Yogurt intero cremoso alla frutta <sup>7</sup>

**SETTIMANA 3**

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Focaccia all'olio <sup>1</sup>	Purea di pera	Latte intero <sup>7</sup> con biscotti secchi <sup>1,3</sup>	Yogurt intero cremoso alla frutta <sup>7</sup>	Pane con olio extravergine di oliva

**SETTIMANA 4**

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Yogurt intero cremoso bianco <sup>7</sup>	Latte intero <sup>7</sup> con biscotti secchi <sup>1,3</sup>	Pane con olio extravergine di oliva <sup>1</sup>	Frutta fresca di stagione o macedonia di frutta fresca	Pane con olio extravergine di oliva e pomodoro strusciato <sup>1</sup>

**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 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.

- Focaccia all'olio 30 g.

Si raccomanda di adottare adeguate modalità di preparazione, taglio e somministrazione della frutta fresca e di **prestare particolare attenzione alle modalità di taglio, preparazione e somministrazione di alcuni alimenti che potrebbero costituire un rischio specifico di soffocamento in funzione dell'età dei bambini che consumano il pasto, soprattutto di Asilo Nido e Scuola dell'Infanzia, facendo riferimento alle raccomandazioni previste dal documento "Linee d'indirizzo per la prevenzione del soffocamento da cibo in età pediatrica", Ministero della Salute Giugno 2017.**

In particolare:

- La carne e il pesce devono essere cotti fino a quando non diventano morbidi e poi devono essere tagliati in pezzi piccoli. Si deve prestare attenzione nel rimuovere nervature, filamenti, ossicini dalla carne e le lisce dal pesce.
- Il prosciutto cotto deve essere tagliato in pezzi piccoli (massimo 1cm) somministrati singolarmente.
- I formaggi a pasta filata vanno tagliati finemente.
- La verdura a foglia deve essere cotta fino a quando non raggiunge una consistenza morbida e poi tritata finemente. Qualora fossero consumate crude, sminuzzare finemente. Prestare attenzione nel rimuovere nervature e filamenti.
- I pezzi di frutta e verdura cruda o solo parzialmente cotta, con consistenza dura (ad esempio la mela) e/o fibrosa (ad esempio sedano o ananas), devono essere cotte fino a che non raggiungono una consistenza morbida o devono essere grattugiate finemente. Prestare attenzione nel rimuovere eventuali semi, noccioli, filamenti e bucce.
- Le carote così come tutti gli altri alimenti a forma cilindrica (es: zucchine, cetrioli ecc.), devono essere tagliate prima in lunghezza (a listarelle) e poi in pezzi più piccoli (circa 5mm), MAI a rondelle. Prestare attenzione a rimuovere eventuali bucce.
- I pomodori, come altri alimenti di forma tondeggianti (polpette, uovo sodo ecc.), devono essere tagliati in pezzi piccoli (circa 5mm) e si deve prestare attenzione nel rimuovere i semi.
- I legumi devono essere cotti fino a quando non sono abbastanza morbidi da poterli schiacciare con una forchetta oppure devono essere offerti in forma di creme/passati/purea. Preferire legumi decorticati.
- Utilizzare formati di pasta corta.

Il menù deve essere sottoposto alla validazione della ASL di zona ed ogni modifica permanente deve essere notificata al Comune.

Le rettifiche del menù devono essere finalizzate ad un'ottimizzazione del servizio ristorativo e/o ad una riduzione degli sprechi e scarti alimentari. Pertanto è previsto e raccomandato il monitoraggio del gradimento dei pasti attraverso l'osservazione delle pietanze servite e non consumate, al fine di definire azioni di miglioramento, secondo quanto indicato dai punti 1.4 delle Linee di Indirizzo per la Ristorazione Scolastica in Toscana (d.g.r.t. n. 898/2016, all. A).

**Legenda Allergeni:**

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

<p><sup>[1]</sup> 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</p>	<p><sup>[8]</sup> 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</p>
<p><sup>[2]</sup> Crostacei e prodotti a base di crostacei</p>	<p><sup>[9]</sup> Sedano e prodotti a base di sedano.</p>
<p><sup>[3]</sup> Uova e prodotti a base di uova.</p>	<p><sup>[10]</sup> Senape e prodotti a base di senape.</p>
<p><sup>[4]</sup> Pesce e prodotti a base di pesce</p>	<p><sup>[11]</sup> Semi di sesamo e prodotti a base di semi di sesamo.</p>
<p><sup>[5]</sup> Arachidi e prodotti a base di arachidi.</p>	<p><sup>[12]</sup> Anidride solforosa e solfiti in concentrazioni superiori a 10 mg/kg o 10 mg/litro in termini di SO<sub>2</sub> totale da calcolarsi per i prodotti così come proposti pronti al consumo o ricostituiti conformemente alle istruzioni dei fabbricanti.</p>
<p><sup>[6]</sup> Soia e prodotti a base di soia, tranne: olii e grassi di soia</p>	<p><sup>[13]</sup> Lupini e prodotti a base di lupini.</p>
<p><sup>[7]</sup> Latte e prodotti a base di latte (incluso lattosio)</p>	<p><sup>[14]</sup> Molluschi e prodotti a base di molluschi.</p>