

**Dr. P. COLI'**  
Biologo Nutrizionista  
Via della pace 62, Abbadia S.S. (SI)  
Tel. 0577/776346 - 338.8667164  
E-mail: [paolo.coli.mail@alice.it](mailto:paolo.coli.mail@alice.it)

\* \* \*

**PIANO DI ALIMENTAZIONE DIURNA  
ASILO NIDO  
ACQUAPENDENTE**

**DITTA :** ASILO NIDO "MANI IN PASTA"

**SOCETA':** LOMBARDELLI F. & C s.n.c..

**COMUNE DI :** ACQUAPENDENTE

**PRIOVINCIA:** VITERBO

**VIA / LOC. :** Via del Carmine, 1 a/b/c

**DATA:** \_\_\_\_\_

**RESPONSABILE:**

---

**RISTORAZIONE COLLETTIVA**

**-in base a quanto definito da SIAN delle U.U.S.S.L.L. del LAZIO-**

## INTRODUZIONE

La relazione che seguirà intende dare le indicazioni di massima su come gestire un piano di ristorazione collettiva erogata da una struttura al cui interno vivono bambini al di sotto dei 3 anni compresi alcuni in fase di svezzamento.

Il quadro calorico scelto deve e vuole essere sufficiente ma non andare oltre il necessario; il primo perché deve garantire comunque un livello nutrizionale completo, il secondo però che permetta un minimo di consumo extra di alimenti particolarmente graditi o omaggio per motivi educativi o per eventi particolari. Va aggiunto che comunque si tratta di persone non chiamate a decidere per loro stesse, per cui i normali e dovuti consigli alimentari sono rivolti al personale e ai genitori o tutori legali dei bambini stessi. L'eventuale eccesso per golosità è e deve rimanere un atto sporadico tale da essere considerato comunque un evento di festa o di premio.

---

## NOTE APPLICATIVE

Al fine di mettere in atto quanto segue è necessario evidenziare alcuni indirizzi e limiti applicativi mediante delle note:

- **NOTA 1:** la relazione è elaborata per richiesta della società **"ASILO NIDO MANI IN PASTA di Lombardelli F. & C Snc"** per cui terrà conto a) delle tradizioni e/o usanze gastronomiche fin qui adottate b) delle disponibilità generali c) delle capacità e dotazioni tecniche; tutto descritto e concordato da un colloquio preliminare.
- **NOTA 2:** sia il quadro calorico nel suo complesso e la struttura dell'impianto alimentare, che l'aspetto distributivo nell'arco della giornata fanno riferimento a soggetti fruitori in condizioni di salute generalmente buone o comunque non affetti da patologie clinicamente riconosciute di

tipo metabolico o funzionale; in special modo a) diabetici 1 e 2 b) cardiopatici con dislipidemie gravi c) obesi oltre il terzo grado d) celiaci.

- NOTA 3: le persone presenti presso la struttura, fruitrici del servizio di ristorazione, che presentino patologie o quadri clinici sopra descritti, hanno diritto ad una alimentazione separata e personalizzata in base alle loro necessità. Dovranno quindi attenersi ad eventuali indicazioni date da strutture sanitarie e/o specialisti che li seguono o che magari li hanno in tutela sanitaria. Questo studio si rende disponibile, qualora richiesto, a porre modifiche aggiunte e varianti inerenti i casi sopracitati
  - NOTA 4: gli ospiti stessi nella figura dei genitori o lo tutori legali sono comunque e sempre tenuti a fare presente, qualora a conoscenza, delle variazioni del loro stato di salute od eventuali variazioni sia in negativo che in positivo; quindi informarne quanto prima e quanto più dettagliatamente il personale deputato alla di vigilanza ed educazione.
- 

### **ALIMENTI CONSIGLIATI**

- LATTE: preferibilmente non intero e non freddo, yogurt di tipo magro (secondo la tolleranza individuale).
- CARNI: manzo, vitello, coniglio, maiale magro e di piccola taglia, fegato di vitella, tacchino senza pelle, pollo; carne in scatola di buona marca.
- PESCE: spigole, merluzzo, sogliola, pesce spada, palombo, orata, molluschi, crostacei, trota, cavedano, luccio; tonno al naturale di buona marca.
- SALUMI: prosciutto, bresaola, capocollo, prosciutto cotto di buona marca.
- FORMAGGI: (sempre in quantità limitate), pecorino fresco, parmigiano, grana, ricotta magra, stracchino e mozzarella light, scamorza, formaggini; fiocchi di latte in quantità doppia rispetto ai precedenti.
- PASTE-PANE-RISO: di farina bianca o integrale; quest'ultima è consigliata in quei casi sia presente una lentezza intestinale (stipsi).

- **CONDIMENTI:** olio extra vergine di oliva nella quantità strettamente necessaria passata di pomodoro, ragù di carne magra e poco olio o burro, di rado salse già pronte commercialmente.
  - **UOVA:** alla coque, lessi, in camicia; al tegamino o affrittellati solo in padella antiaderente e con poche gocce di olio.
  - **VERDURE & FRUTTA:** senza nessuna particolare limitazione.
  - **DOLCIUMI:** di tipo semplice e non farciti, gelati, budini.
- 

### **ALIMENTI NON CONSIGLIATI**

- **LATTE:** intero e freddo.
  - **CARNI:** di qualunque tipo o genere scelte in parti fibrose o grasse dell'animale; evitare sempre quelle di dubbia origine.
  - **PESCE:** Cozze gamberi totani e simili, le prima perché il loro accrescimento avviene per filtraggio, i secondi perché a questa età c'è la possibilità di insorgenza di allergie o intolleranze. Ovviamente tutto quel pesce di dubbia origine senza garanzie e certificazioni di marcatura mappatura e freschezza.
  - **FORMAGGI:** mascarpone, montasio, caciocavallo, provolone.
  - **CONDIMENTI:** sughi con panne , pancette, grosse quantità di olio o burro, nonché lardo o strutto fuso; boscaiole, besciamelle condimenti confezionati contenenti grassi idrogenati (margarina).
  - **DOLCIUMI:** tutti quelli particolarmente farciti con qualsiasi tipo di crema o panna.
  - **SALSE:** mostarde, maionese, senape e simili.
- 

### **QUANTITA' FISSE GIORNALIERE CONSIGLIATE PER LA PROPRIA DISPONIBILITA' DI OGNI OSPITE IN RELAZIONE ALLA PERMANENZA**

- **OLIO:** N° **10g** (1 cucchiaino)
- **ZUCCHERO:** N° 2 Cucchiaini (rasi con miele)

- FRUTTA: **300g** di stagione
  - BEVANDE: sceglie tra a) 200g di succo d'agrumi b) 200g di latte c) 1 succo di frutta in bottiglietta da 120g
  - GRATTUGIATO: 1 cucchiaino con tipo di formaggio a piacere
- 

## **METODI DI PREPARAZIONE CONSIGLIATI**

- SUGI PER PASTA: preferibilmente semplici e di tipo vegetale, 1 o 2 volte a settimana con elementi di origine animale (ragù pescatora vongole etc.) sempre con carni magre e comunque riducendo al minimo l'apporto di grassi animale di qualsiasi genere.
  - SECONDI: Semplici cotture alla piastra al vapore o ai ferri, limitare la cottura alla brace. Qualora si opti per una pietanza comprendente sughi o complementi vegetali (spezzatini, pizzaiole etc.), si consiglia di preparare delle basi culinarie (soffritti con odori) con poco olio, non più di mezzo cucchiaino a testa (1 tazzina di olio per 10 persone); magari inclinando leggermente il tegame di cottura. Nel caso di spezzatini con legumi patate verdure pomodoro etc. evitare l'aggiunta di altro contorno di qualsiasi genere
  - VERDURE: lesse, alla griglia, trifolate o saltate in padella ma con piccole quantità di olio in padella antiaderenti.
  - PIZZA: non ungere la teglia di cottura, ma riporre la pasta già stesa nella teglia già calda. Aggiungere poco olio al pomodoro e limitarsi nella mozzarella.
  - PASTA AL FORNO: da consumarsi solo in occasioni sporadiche, limitandosi nell'uso di besciamella e burro.
- 

## **GESTIONE DI RINFRESCHI IN OCCASIONI DI RICORRENZE INTERNE O TRADIZIONI LOCALI**

E' consigliabile colmare, nei limiti della capienza, un piatto con cose gradite e consumarlo con calma, con licenza di fare un bis della cosa più apprezzata,

bere 1 max 2 bicchieri di bibita o succo d'agrumi, per i quali si consiglia di utilizzare bicchieri di carta piccoli tipo quelli da caffè, con i quali ci si rapporta meglio con le manine del bambino e si evita l'ingurgitamento eccessivo, concludendo con 1 fetta di torta piccola da circa 30 – 40g.

---

## ALIMENTAZIONE GIORNALIERA (PRIMA SETTIMANA)

<b>LUNEDI'</b>	<b>MARTEDI'</b>	<b>MERCOLEDI'</b>	<b>GIOVEDI'</b>	<b>VENERDI'</b>	<b>SABATO</b>
<b>CONSIGLIATA PRESSO ABITAZIONE</b>	<b>CONSIGLIATA PRESSO ABITAZIONE</b>	<b>CONSIGLIATA PRESSO ABITAZIONE</b>	<b>CONSIGLIATA PRESSO ABITAZIONE</b>	<b>CONSIGLIATA PRESSO ABITAZIONE</b>	<b>CONSIGLIATA PRESSO ABITAZIONE</b>
<b>COLAZIONE:</b> (a disposizione se non già fatta a casa): 200g di latte con a) 3 – 4 biscotti semplici meglio se tipo solubile (plassmon) b) 50g di dolce semplice senza creme cioccolato o simili (mantovana crostata ciambelline etc.)	<b>COLAZIONE:</b> (a disposizione se non già fatta a casa): 200g di latte con a) 3 – 4 biscotti semplici meglio se tipo solubile (plassmon) b) 50g di dolce semplice senza creme cioccolato o simili (mantovana crostata ciambelline etc.)	<b>COLAZIONE:</b> (a disposizione se non già fatta a casa): 200g di latte con a) 3 – 4 biscotti semplici meglio se tipo solubile (plassmon) b) 50g di dolce semplice senza creme cioccolato o simili (mantovana crostata ciambelline etc.)	<b>COLAZIONE:</b> (a disposizione se non già fatta a casa): 200g di latte con a) 3 – 4 biscotti semplici meglio se tipo solubile (plassmon) b) 50g di dolce semplice senza creme cioccolato o simili (mantovana crostata ciambelline etc.)	<b>COLAZIONE:</b> (a disposizione se non già fatta a casa): 200g di latte con a) 3 – 4 biscotti semplici meglio se tipo solubile (plassmon) b) 50g di dolce semplice senza creme cioccolato o simili (mantovana crostata ciambelline etc.)	<b>COLAZIONE:</b> (a disposizione se non già fatta a casa): 200g di latte con a) 3 – 4 biscotti semplici meglio se tipo solubile (plassmon) b) 50g di dolce semplice senza creme cioccolato o simili (mantovana crostata ciambelline etc.)
<b>PRESSO MENSA DELL'ASILO</b>	<b>PRESSO MENSA DELL'ASILO</b>	<b>PRESSO MENSA DELL'ASILO</b>	<b>PRESSO MENSA DELL'ASILO</b>	<b>PRESSO MENSA DELL'ASILO</b>	<b>PRESSO MENSA DELL'ASILO</b>
<b>SPUNTINO</b> a) 200g di frutta (intera o a pezzi o 150g frullata con 100g di latte) b) 30g di pizza bianca molto soffice c) 30g di pane con 20g di salume magro a piacere d) 1 fetta di da 20g pane al latte o 30g di pane normale con 1 cucchiaino di marmellata o nutella (mezza confezione mignon)	<b>SPUNTINO</b> a) 200g di frutta (intera o a pezzi o 150g frullata con 100g di latte) b) 30g di pizza bianca molto soffice c) 30g di pane con 20g di salume magro a piacere d) 1 fetta di da 20g pane al latte o 30g di pane normale con 1 cucchiaino di marmellata o nutella (mezza confezione mignon)	<b>SPUNTINO</b> a) 200g di frutta (intera o a pezzi o 150g frullata con 100g di latte) b) 30g di pizza bianca molto soffice c) 30g di pane con 20g di salume magro a piacere d) 1 fetta di da 20g pane al latte o 30g di pane normale con 1 cucchiaino di marmellata o nutella (mezza confezione mignon)	<b>SPUNTINO</b> a) 200g di frutta (intera o a pezzi o 150g frullata con 100g di latte) b) 30g di pizza bianca molto soffice c) 30g di pane con 20g di salume magro a piacere d) 1 fetta di da 20g pane al latte o 30g di pane normale con 1 cucchiaino di marmellata o nutella (mezza confezione mignon)	<b>SPUNTINO</b> a) 200g di frutta (intera o a pezzi o 150g frullata con 100g di latte) b) 30g di pizza bianca molto soffice c) 30g di pane con 20g di salume magro a piacere d) 1 fetta di da 20g pane al latte o 30g di pane normale con 1 cucchiaino di marmellata o nutella (mezza confezione mignon)	<b>SPUNTINO</b> a) 200g di frutta (intera o a pezzi o 150g frullata con 100g di latte) b) 30g di pizza bianca molto soffice c) 30g di pane con 20g di salume magro a piacere d) 1 fetta di da 20g pane al latte o 30g di pane normale con 1 cucchiaino di marmellata o nutella (mezza confezione mignon)
<b>PRANZO:</b> 1. 40g di pasta o riso con 5g di olio (1 cucchiaino) e 1 cucchiaino di grattugiato 2. 50g di petto di pollo o tacchino al tegame con poco olio o burro e una leggera infarinatura, 3. 1 contorno con 50g di purè di patate (1 cucchiaino) e pane 30g	<b>PRANZO:</b> 1. 40g di pasta con sugo di pomodoro o di verdure 2. metà hamburger da 100g di vitella alla piastra 3. 1 contorno con 50g (peso cotto) di legumi lessi a piacere passati (fagioli ceci lenticchie etc.) e pane 30g	<b>PRANZO:</b> 1. 100g (peso cotto) di pasta e legumi a piacere (ceci fagioli lenticchie etc.) e 20g di pasta 2. 100g di verdure ripiene con 50g di carne di manzo macinata e mezza sottiletta con poco olio per la cottura 3. pane 30g	<b>PRANZO:</b> 1. 100g di pasta fresca (150g di gnocchi) con 1 cucchiaino di ragù e 1 cucchiaino di grattugiato 2. mezza frittata di 1 uovo con 1 sottiletta e verdure lesse tritate cotta con 50g di salsa di pomodoro e servita a pezzetti 3. pane 30g	<b>PRANZO:</b> 1. 40g di pasta o riso e 1 cucchiaino di sugo di mare (salmone a pezzetti/vongole/tonno) 2. 70g (N. 3) di bastoncini di pesce cotti al forno 3. 1 contorno di verdura piacere con pane 30g	<b>PRANZO:</b> 1. 200g (peso cotto) di polenta con 1 cucchiaino di ragù 2. pane 30g con 1 cucchiaino di formaggio fresco a piacere 1 frutto di stagione a piacere
<b>CONSIGLIATA PRESSO ABITAZIONE</b>	<b>CONSIGLIATA PRESSO ABITAZIONE</b>	<b>CONSIGLIATA PRESSO ABITAZIONE</b>	<b>CONSIGLIATA PRESSO ABITAZIONE</b>	<b>CONSIGLIATA PRESSO ABITAZIONE</b>	<b>CONSIGLIATA PRESSO ABITAZIONE</b>
<b>MERENDA:</b> (se necessario): a) COME ALLO SPUNTINO b) 1 yogurt da 125 g a piacere c) 3 cucchiaini di gelato a piacere (meglio se alla frutta)	<b>MERENDA:</b> (se necessario): a) COME ALLO SPUNTINO b) 1 yogurt da 125 g a piacere c) 3 cucchiaini di gelato a piacere (meglio se alla frutta)	<b>MERENDA:</b> (se necessario): a) COME ALLO SPUNTINO b) 1 yogurt da 125 g a piacere c) 3 cucchiaini di gelato a piacere (meglio se alla frutta)	<b>MERENDA:</b> (se necessario): a) COME ALLO SPUNTINO b) 1 yogurt da 125 g a piacere c) 3 cucchiaini di gelato a piacere (meglio se alla frutta)	<b>MERENDA:</b> (se necessario): a) COME ALLO SPUNTINO b) 1 yogurt da 125 g a piacere c) 3 cucchiaini di gelato a piacere (meglio se alla frutta)	<b>MERENDA:</b> (se necessario): a) COME ALLO SPUNTINO b) 1 yogurt da 125 g a piacere c) 3 cucchiaini di gelato a piacere (meglio se alla frutta)

## ALIMENTAZIONE GIORNALIERA (SECONDA SETTIMANA)

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO
<b>CONSIGLIATA PRESSO ABITAZIONE</b>	<b>CONSIGLIATA PRESSO ABITAZIONE</b>	<b>CONSIGLIATA PRESSO ABITAZIONE</b>	<b>CONSIGLIATA PRESSO ABITAZIONE</b>	<b>CONSIGLIATA PRESSO ABITAZIONE</b>	<b>CONSIGLIATA PRESSO ABITAZIONE</b>
<b>COLAZIONE:</b> (a disposizione se non già fatta a casa): 200g di latte con a) 3 – 4 biscotti semplici meglio se tipo solubile (plassmon) b) 50g di dolce semplice senza creme cioccolato o simili (mantovana crostata ciambelline etc.)	<b>COLAZIONE:</b> (a disposizione se non già fatta a casa): 200g di latte con a) 3 – 4 biscotti semplici meglio se tipo solubile (plassmon) b) 50g di dolce semplice senza creme cioccolato o simili (mantovana crostata ciambelline etc.)	<b>COLAZIONE:</b> (a disposizione se non già fatta a casa): 200g di latte con a) 3 – 4 biscotti semplici meglio se tipo solubile (plassmon) b) 50g di dolce semplice senza creme cioccolato o simili (mantovana crostata ciambelline etc.)	<b>COLAZIONE:</b> (a disposizione se non già fatta a casa): 200g di latte con a) 3 – 4 biscotti semplici meglio se tipo solubile (plassmon) b) 50g di dolce semplice senza creme cioccolato o simili (mantovana crostata ciambelline etc.)	<b>COLAZIONE:</b> (a disposizione se non già fatta a casa): 200g di latte con a) 3 – 4 biscotti semplici meglio se tipo solubile (plassmon) b) 50g di dolce semplice senza creme cioccolato o simili (mantovana crostata ciambelline etc.)	<b>COLAZIONE:</b> (a disposizione se non già fatta a casa): 200g di latte con a) 3 – 4 biscotti semplici meglio se tipo solubile (plassmon) b) 50g di dolce semplice senza creme cioccolato o simili (mantovana crostata ciambelline etc.)
<b>PRESSO MENSA DELL'ASILO</b>	<b>PRESSO MENSA DELL'ASILO</b>	<b>PRESSO MENSA DELL'ASILO</b>	<b>PRESSO MENSA DELL'ASILO</b>	<b>PRESSO MENSA DELL'ASILO</b>	<b>PRESSO MENSA DELL'ASILO</b>
<b>SPUNTINO</b> a) 200g di frutta (intera o a pezzi o 150g frullata con 100g di latte) b) 30g di pizza bianca molto soffice c) 30g di pane con 20g di salume magro a piacere d) 1 fetta di da 20g pane al latte o 30g di pane normale con 1 cucchiaino di marmellata o nutella (mezza confezione mignon)	<b>SPUNTINO</b> a) 200g di frutta (intera o a pezzi o 150g frullata con 100g di latte) b) 30g di pizza bianca molto soffice c) 30g di pane con 20g di salume magro a piacere d) 1 fetta di da 20g pane al latte o 30g di pane normale con 1 cucchiaino di marmellata o nutella (mezza confezione mignon)	<b>SPUNTINO</b> a) 200g di frutta (intera o a pezzi o 150g frullata con 100g di latte) b) 30g di pizza bianca molto soffice c) 30g di pane con 20g di salume magro a piacere d) 1 fetta di da 20g pane al latte o 30g di pane normale con 1 cucchiaino di marmellata o nutella (mezza confezione mignon)	<b>SPUNTINO</b> a) 200g di frutta (intera o a pezzi o 150g frullata con 100g di latte) b) 30g di pizza bianca molto soffice c) 30g di pane con 20g di salume magro a piacere d) 1 fetta di da 20g pane al latte o 30g di pane normale con 1 cucchiaino di marmellata o nutella (mezza confezione mignon)	<b>SPUNTINO</b> a) 200g di frutta (intera o a pezzi o 150g frullata con 100g di latte) b) 30g di pizza bianca molto soffice c) 30g di pane con 20g di salume magro a piacere d) 1 fetta di da 20g pane al latte o 30g di pane normale con 1 cucchiaino di marmellata o nutella (mezza confezione mignon)	<b>SPUNTINO</b> a) 200g di frutta (intera o a pezzi o 150g frullata con 100g di latte) b) 30g di pizza bianca molto soffice c) 30g di pane con 20g di salume magro a piacere d) 1 fetta di da 20g pane al latte o 30g di pane normale con 1 cucchiaino di marmellata o nutella (mezza confezione mignon)
<b>PRANZO:</b> 1. 40g di pasta o riso al pomodoro o alla verdure 2. 30g di prosciutto cotto di marca senza polifisfati, 3. 50g di vegetali misti con patate carote e pisellini lessi e pane 30g	<b>PRANZO:</b> 1. 40g di pasta con 1 cucchiaino di ricotta o crema ai formaggi 2. 40g di ricotta o simili freschi con mezzo pacchetto di crackers 3. 150g di frullato con latte e frutta	<b>PRANZO:</b> 1. 150g (peso cotto) di minestrone di verdure passato (anche del tipo surgelato.) e 20g di pasta o riso 2. 50g di carne macinata rosolata al tegame con 50g di pisellini lessi 3. pane 30g	<b>PRANZO:</b> 1. 100g di pasta fresca (150g di gnocchi) con 1 cucchiaino di ragù e 1 cucchiaino di grattugiato 2. 1 fetta da 50g di polpettone tradizionale locale con 1 cucchiaino di sugo di cottura 3. 1 contorno di verdura piacere e pane 30g	<b>PRANZO:</b> 1. 40g di pasta o riso e 1 cucchiaino di sugo di mare (salmone a pezzetti/vongole/tonno) 2. 70g di filetto di pesce cotto con poco olio 50g di pomodori (pachino) 3. pane 30g	<b>PRANZO:</b> 1. 150g (peso cotto) di pasta al forno meglio se cannelloni 2. 100g di sformato di verdura a piacere con poca besciamella e pane 30g 3. 2 cucchiaini di gelato pari a 1 bicchiere di carta piccolo da caffè
<b>CONSIGLIATA PRESSO ABITAZIONE</b>	<b>CONSIGLIATA PRESSO ABITAZIONE</b>	<b>CONSIGLIATA PRESSO ABITAZIONE</b>	<b>CONSIGLIATA PRESSO ABITAZIONE</b>	<b>CONSIGLIATA PRESSO ABITAZIONE</b>	<b>CONSIGLIATA PRESSO ABITAZIONE</b>
<b>MERENDA:</b> (se necessario): a) COME ALLO SPUNTINO b) 1 yogurt da 125 g a piacere c) 3 cucchiaini di gelato a piacere (meglio se alla frutta)	<b>MERENDA:</b> (se necessario): a) COME ALLO SPUNTINO b) 1 yogurt da 125 g a piacere c) 3 cucchiaini di gelato a piacere (meglio se alla frutta)	<b>MERENDA:</b> (se necessario): a) COME ALLO SPUNTINO b) 1 yogurt da 125 g a piacere c) 3 cucchiaini di gelato a piacere (meglio se alla frutta)	<b>MERENDA:</b> (se necessario): a) COME ALLO SPUNTINO b) 1 yogurt da 125 g a piacere c) 3 cucchiaini di gelato a piacere (meglio se alla frutta)	<b>MERENDA:</b> (se necessario): a) COME ALLO SPUNTINO b) 1 yogurt da 125 g a piacere c) 3 cucchiaini di gelato a piacere (meglio se alla frutta)	<b>MERENDA:</b> (se necessario): a) COME ALLO SPUNTINO b) 1 yogurt da 125 g a piacere c) 3 cucchiaini di gelato a piacere (meglio se alla frutta)



## ALIMENTAZIONE GIORNALIERA (TERZA SETTIMANA)

UNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO
<b>CONSIGLIATA PRESSO ABITAZIONE</b>	<b>CONSIGLIATA PRESSO ABITAZIONE</b>	<b>CONSIGLIATA PRESSO ABITAZIONE</b>	<b>CONSIGLIATA PRESSO ABITAZIONE</b>	<b>CONSIGLIATA PRESSO ABITAZIONE</b>	<b>CONSIGLIATA PRESSO ABITAZIONE</b>
<b>COLAZIONE:</b> (a disposizione se non già fatta a casa): 200g di latte con a) 3 – 4 biscotti semplici meglio se tipo solubile (plassmon) b) 50g di dolce semplice senza creme cioccolato o simili (mantovana crostata ciambelline etc.)	<b>COLAZIONE:</b> (a disposizione se non già fatta a casa): 200g di latte con a) 3 – 4 biscotti semplici meglio se tipo solubile (plassmon) b) 50g di dolce semplice senza creme cioccolato o simili (mantovana crostata ciambelline etc.)	<b>COLAZIONE:</b> (a disposizione se non già fatta a casa): 200g di latte con a) 3 – 4 biscotti semplici meglio se tipo solubile (plassmon) b) 50g di dolce semplice senza creme cioccolato o simili (mantovana crostata ciambelline etc.)	<b>COLAZIONE:</b> (a disposizione se non già fatta a casa): 200g di latte con a) 3 – 4 biscotti semplici meglio se tipo solubile (plassmon) b) 50g di dolce semplice senza creme cioccolato o simili (mantovana crostata ciambelline etc.)	<b>COLAZIONE:</b> (a disposizione se non già fatta a casa): 200g di latte con a) 3 – 4 biscotti semplici meglio se tipo solubile (plassmon) b) 50g di dolce semplice senza creme cioccolato o simili (mantovana crostata ciambelline etc.)	<b>COLAZIONE:</b> (a disposizione se non già fatta a casa): 200g di latte con a) 3 – 4 biscotti semplici meglio se tipo solubile (plassmon) b) 50g di dolce semplice senza creme cioccolato o simili (mantovana crostata ciambelline etc.)
<b>PRESSO MENSA DELL'ASILO</b>	<b>PRESSO MENSA DELL'ASILO</b>	<b>PRESSO MENSA DELL'ASILO</b>	<b>PRESSO MENSA DELL'ASILO</b>	<b>PRESSO MENSA DELL'ASILO</b>	<b>PRESSO MENSA DELL'ASILO</b>
<b>SPUNTINO</b> a) 200g di frutta (intera o a pezzi o 150g frullata con 100g di latte) b) 30g di pizza bianca molto soffice c) 30g di pane con 20g di salume magro a piacere d) 1 fetta di da 20g pane al latte o 30g di pane normale con 1 cucchiaino di marmellata o nutella (mezza confezione mignon)	<b>SPUNTINO</b> a) 200g di frutta (intera o a pezzi o 150g frullata con 100g di latte) b) 30g di pizza bianca molto soffice c) 30g di pane con 20g di salume magro a piacere d) 1 fetta di da 20g pane al latte o 30g di pane normale con 1 cucchiaino di marmellata o nutella (mezza confezione mignon)	<b>SPUNTINO</b> a) 200g di frutta (intera o a pezzi o 150g frullata con 100g di latte) b) 30g di pizza bianca molto soffice c) 30g di pane con 20g di salume magro a piacere d) 1 fetta di da 20g pane al latte o 30g di pane normale con 1 cucchiaino di marmellata o nutella (mezza confezione mignon)	<b>SPUNTINO</b> a) 200g di frutta (intera o a pezzi o 150g frullata con 100g di latte) b) 30g di pizza bianca molto soffice c) 30g di pane con 20g di salume magro a piacere d) 1 fetta di da 20g pane al latte o 30g di pane normale con 1 cucchiaino di marmellata o nutella (mezza confezione mignon)	<b>SPUNTINO</b> a) 200g di frutta (intera o a pezzi o 150g frullata con 100g di latte) b) 30g di pizza bianca molto soffice c) 30g di pane con 20g di salume magro a piacere d) 1 fetta di da 20g pane al latte o 30g di pane normale con 1 cucchiaino di marmellata o nutella (mezza confezione mignon)	<b>SPUNTINO</b> a) 200g di frutta (intera o a pezzi o 150g frullata con 100g di latte) b) 30g di pizza bianca molto soffice c) 30g di pane con 20g di salume magro a piacere d) 1 fetta di da 20g pane al latte o 30g di pane normale con 1 cucchiaino di marmellata o nutella (mezza confezione mignon)
<b>PRANZO:</b> 1. 40g di pasta o riso e 1 cucchiaino d'olio o 5 g di burro 2. 40g di vitella mezza sottiletta e 10g di prosciutto cotto di marca con 50g di salsa di pomodoro tipo involtino, poco olio di cottura 3. pane 30g	<b>PRANZO:</b> 1. 40g di pasta a pomodoro o 1 cucchiaio di sugo del secondo 2. 50g (peso cotto) di carne di pollo cotta in umido con 2 cucchiaini di sugo di cottura 3. pane 30g 4. 150g di frullato con latte e frutta	<b>PRANZO:</b> 1. 150g di brodo magro o di dado anche di pollo con 30g o 3 cucchiaini di stracciatella (2 cucchiaini se semolino) 2. 1 uovo sodo con 10g di prosciutto cotto di marca 3. 1 contorno di verdura a piacere e pane 30g	<b>PRANZO:</b> 1. 40g di pasta con 1 cucchiaio di ragù con carne magra 2. 1 coscio di pollo arrosto o cotto al tegame con poco olio (50g netta) 3. 150g (100g peso cotto) di patate arrosto non unte o fritta ben scolate 4. pane 30g solo se richiesto	<b>PRANZO:</b> 1. 40g di pasta o riso e 1 cucchiaio di sugo di mare (salmone a pezzetti/vongole/tonno) 2. 70g di filetto di pesce infarinato e cotto con poco olio/burro 3. 1 contorno di verdura piacere con pane 30g	<b>PRANZO:</b> 1. 100g di pasta fresca (150g di gnocchi) con 1 cucchiaio di ragù e 1 cucchiaino di grattugiato 2. 2 fettine sottili di roast beef di vitella o tacchino con 1 cucchiaino di sugo di cottura 3. 50g di pisellini lessi e pane 30g
<b>CONSIGLIATA PRESSO ABITAZIONE</b>	<b>CONSIGLIATA PRESSO ABITAZIONE</b>	<b>CONSIGLIATA PRESSO ABITAZIONE</b>	<b>CONSIGLIATA PRESSO ABITAZIONE</b>	<b>CONSIGLIATA PRESSO ABITAZIONE</b>	<b>CONSIGLIATA PRESSO ABITAZIONE</b>
<b>MERENDA:</b> (se necessario): a) COME ALLO SPUNTINO b) 1 yogurt da 125 g a piacere c) 3 cucchiaini di gelato a piacere (meglio se alla frutta)	<b>MERENDA:</b> (se necessario): a) COME ALLO SPUNTINO b) 1 yogurt da 125 g a piacere c) 3 cucchiaini di gelato a piacere (meglio se alla frutta)	<b>MERENDA:</b> (se necessario): a) COME ALLO SPUNTINO b) 1 yogurt da 125 g a piacere c) 3 cucchiaini di gelato a piacere (meglio se alla frutta)	<b>MERENDA:</b> (se necessario): a) COME ALLO SPUNTINO b) 1 yogurt da 125 g a piacere c) 3 cucchiaini di gelato a piacere (meglio se alla frutta)	<b>MERENDA:</b> (se necessario): a) COME ALLO SPUNTINO b) 1 yogurt da 125 g a piacere c) 3 cucchiaini di gelato a piacere (meglio se alla frutta)	<b>MERENDA:</b> (se necessario): a) COME ALLO SPUNTINO b) 1 yogurt da 125 g a piacere c) 3 cucchiaini di gelato a piacere (meglio se alla frutta)

## ALIMENTAZIONE GIORNALIERA (QUARTA SETTIMANA)

UNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO
<b>CONSIGLIATA PRESSO ABITAZIONE</b>	<b>CONSIGLIATA PRESSO ABITAZIONE</b>	<b>CONSIGLIATA PRESSO ABITAZIONE</b>	<b>CONSIGLIATA PRESSO ABITAZIONE</b>	<b>CONSIGLIATA PRESSO ABITAZIONE</b>	<b>CONSIGLIATA PRESSO ABITAZIONE</b>
<b>COLAZIONE:</b> (a disposizione se non già fatta a casa): 200g di latte con a) 3 – 4 biscotti semplici meglio se tipo solubile (plassmon) b) 50g di dolce semplice senza creme cioccolato o simili (mantovana crostata ciambelline etc.)	<b>COLAZIONE:</b> (a disposizione se non già fatta a casa): 200g di latte con a) 3 – 4 biscotti semplici meglio se tipo solubile (plassmon) b) 50g di dolce semplice senza creme cioccolato o simili (mantovana crostata ciambelline etc.)	<b>COLAZIONE:</b> (a disposizione se non già fatta a casa): 200g di latte con a) 3 – 4 biscotti semplici meglio se tipo solubile (plassmon) b) 50g di dolce semplice senza creme cioccolato o simili (mantovana crostata ciambelline etc.)	<b>COLAZIONE:</b> (a disposizione se non già fatta a casa): 200g di latte con a) 3 – 4 biscotti semplici meglio se tipo solubile (plassmon) b) 50g di dolce semplice senza creme cioccolato o simili (mantovana crostata ciambelline etc.)	<b>COLAZIONE:</b> (a disposizione se non già fatta a casa): 200g di latte con a) 3 – 4 biscotti semplici meglio se tipo solubile (plassmon) b) 50g di dolce semplice senza creme cioccolato o simili (mantovana crostata ciambelline etc.)	<b>COLAZIONE:</b> (a disposizione se non già fatta a casa): 200g di latte con a) 3 – 4 biscotti semplici meglio se tipo solubile (plassmon) b) 50g di dolce semplice senza creme cioccolato o simili (mantovana crostata ciambelline etc.)
<b>PRESSO MENSA DELL'ASILO</b>	<b>PRESSO MENSA DELL'ASILO</b>	<b>PRESSO MENSA DELL'ASILO</b>	<b>PRESSO MENSA DELL'ASILO</b>	<b>PRESSO MENSA DELL'ASILO</b>	<b>PRESSO MENSA DELL'ASILO</b>
<b>SPUNTINO</b> a) 200g di frutta (intera o a pezzi o 150g frullata con 100g di latte) b) 30g di pizza bianca molto soffice c) 30g di pane con 20g di salume magro a piacere d) 1 fetta di da 20g pane al latte o 30g di pane normale con 1 cucchiaino di marmellata o nutella (mezza confezione mignon)	<b>SPUNTINO</b> a) 200g di frutta (intera o a pezzi o 150g frullata con 100g di latte) b) 30g di pizza bianca molto soffice c) 30g di pane con 20g di salume magro a piacere d) 1 fetta di da 20g pane al latte o 30g di pane normale con 1 cucchiaino di marmellata o nutella (mezza confezione mignon)	<b>SPUNTINO</b> a) 200g di frutta (intera o a pezzi o 150g frullata con 100g di latte) b) 30g di pizza bianca molto soffice c) 30g di pane con 20g di salume magro a piacere d) 1 fetta di da 20g pane al latte o 30g di pane normale con 1 cucchiaino di marmellata o nutella (mezza confezione mignon)	<b>SPUNTINO</b> a) 200g di frutta (intera o a pezzi o 150g frullata con 100g di latte) b) 30g di pizza bianca molto soffice c) 30g di pane con 20g di salume magro a piacere d) 1 fetta di da 20g pane al latte o 30g di pane normale con 1 cucchiaino di marmellata o nutella (mezza confezione mignon)	<b>SPUNTINO</b> a) 200g di frutta (intera o a pezzi o 150g frullata con 100g di latte) b) 30g di pizza bianca molto soffice c) 30g di pane con 20g di salume magro a piacere d) 1 fetta di da 20g pane al latte o 30g di pane normale con 1 cucchiaino di marmellata o nutella (mezza confezione mignon)	<b>SPUNTINO</b> a) 200g di frutta (intera o a pezzi o 150g frullata con 100g di latte) b) 30g di pizza bianca molto soffice c) 30g di pane con 20g di salume magro a piacere d) 1 fetta di da 20g pane al latte o 30g di pane normale con 1 cucchiaino di marmellata o nutella (mezza confezione mignon)
<b>PRANZO:</b> 1. 40g di pasta al pomodoro o con sugo alle verdure 2. 60g di impasto per polpette (carne uova patate secondo tradizione) cotte al forno con poco olio 3. 50g di verdura lessa e frullata tipo vellutata e pane 30g	<b>PRANZO:</b> 150g (peso cotto) di minestrone di verdure passato (anche del tipo surgelato.) e 20g di pasta o riso 2. pane 60g (30g + 30g) con 30g di Salsiccia fresca 20g di mozzarella e 1 filetto di acciuga ben scolata preparati tipo crostoni 3. 1 frutto o 100g di frutta a pezzi	<b>PRANZO:</b> 1. 150g (peso cotto) di risotto a piacere (ragù odori pisellini etc.) con 5g di olio 2. 150g (peso cotto) di purè di patate latte e burro con 30g di prosciutto cotto di marca a tocchetti 3. pane 30g se richiesto 4. 1 yogurt da 125g a piacere	<b>PRANZO:</b> 1. 100g di pasta fresca con 1 cucchiaio di ragù preparato con carne magra 2. 50g di carne senza ossa di coniglio cotto al tegame con poco olio e odori a piacere 3. 100g (peso cotto) di purè di patate con latte e poco burro 4. pane 30g solo se richiesto	<b>PRANZO:</b> 1. 40g di pasta o riso e 1 cucchiaio di sugo di mare (salmone a pezzetti/vongole/tonno) 2. 70g di filetto di pesce passato nell'uovo e su pan grattato e cotto al forno con poco olio 3. 1 contorno di verdura piacere con pane 30g	<b>PRANZO:</b> 1. 100g di pasta fresca (150g di gnocchi) con 1 cucchiaio di ragù e 1 cucchiaino di grattugiato 2. 2 fettine sottili di roast beef di vitella o tacchino con 1 cucchiaino di sugo di cottura 3. 50g di pisellini lessi e pane 30g
<b>CONSIGLIATA PRESSO ABITAZIONE</b>	<b>CONSIGLIATA PRESSO ABITAZIONE</b>	<b>CONSIGLIATA PRESSO ABITAZIONE</b>	<b>CONSIGLIATA PRESSO ABITAZIONE</b>	<b>CONSIGLIATA PRESSO ABITAZIONE</b>	<b>CONSIGLIATA PRESSO ABITAZIONE</b>
<b>MERENDA:</b> (se necessario): a) COME ALLO SPUNTINO b) 1 yogurt da 125 g a piacere c) 3 cucchiaini di gelato a piacere (meglio se alla frutta)	<b>MERENDA:</b> (se necessario): a) COME ALLO SPUNTINO b) 1 yogurt da 125 g a piacere c) 3 cucchiaini di gelato a piacere (meglio se alla frutta)	<b>MERENDA:</b> (se necessario): a) COME ALLO SPUNTINO b) 1 yogurt da 125 g a piacere c) 3 cucchiaini di gelato a piacere (meglio se alla frutta)	<b>MERENDA:</b> (se necessario): a) COME ALLO SPUNTINO b) 1 yogurt da 125 g a piacere c) 3 cucchiaini di gelato a piacere (meglio se alla frutta)	<b>MERENDA:</b> (se necessario): a) COME ALLO SPUNTINO b) 1 yogurt da 125 g a piacere c) 3 cucchiaini di gelato a piacere (meglio se alla frutta)	<b>MERENDA:</b> (se necessario): a) COME ALLO SPUNTINO b) 1 yogurt da 125 g a piacere c) 3 cucchiaini di gelato a piacere (meglio se alla frutta)

## STIME DEI VALORI NUTRIZIONALI MEDI DEGLI ALIMENTI IMPIEGATI (100% parte edibile)

Valori in riferimento a tabelle FIDANZA-LIGUORI; Ist. SCOTTI-BASSANI; ISTITUTO NAZIONALE NUTRIZIONE

PASTO	K calorie/100g	% GLUCIDI	% LIPIDI	% PROTEINE	mg CALCIO	mg FERRO	PORZIONE UTILIZZATA
FRUTTA	40	35	1	4	30	0,6	200g
LATTE	63	21	32	12	124	0.03	200g
PANE BIANCO	247	220	6	11	13	1.4	30g
SALUME MAGRO	153	00	45	108	23	2,1	20g
MARMELLATA	236	99	Tr.	1	26	2	10g
NUTELLA	513	26	56	8	42	1.9	5g
PIZZA BIANCA	304	198	58	38	120	1,8	30g
PANE AL LATTE	347	222	65	60	70	0	20g
MINISTRONE (peso cotto)	104	60	16	24	21	05	150g (peso cotto)
PASTA asciutta	220	166	12	44	17	07	20g - 40g
PASTA fresca all'uovo	160	96	26	38	18	1.7	100g
GNOCCHI	136	57	8	35	1,4	0.1	100g
RISO	340	96	0.2	0.6	6	0.6	20g ; 40g
POLENTA (peso cotto)	182	91.5	0.5	8	6	0.8	200g (cotto)
PASTA AL FORNO (peso cotto)	170	28	55	17	9	0.7	150g (cotto)
RAGU' DI CARNE	156	9	22	69	12	1.7	15g
PURE' DI PATATE (cotto)	125	51	40	9	1,7	0.1	100g
VERDURE (di stagione v. medio)	17	79.1	18	2.1	21	0.5	100g
PISELLINI (in scatola)	53	53	13	34	30	1.7	50g
LEGUMI (fagioli ceci lenticc.)	43	60	10	30	41	1.5	50g
FRITTATA (1 uovo)+1 SOTTIL.	98	Tr.	38	62	11	01	50%
PETTO DI POLLO (al burro 5g)	148	0	46	64	11	08	50g
CARNE di CONIGLIO	198	0	76	24	14	1.8	50g
MACINATO DI MANZO	149	0	36	64	11	2.3	100g
POLPETTONE	134	24	57	29	36	03	50g
FIL. DI PESCE + olio + pom.	105	5	40	55	54	03	70g
BASTONCINI DI PESCE	242	Tr.	38	62	46	07	70g
PROSCI. CRUDO (magro)	153	0	27	73	7	2	20g ; 30g
PROSCIUTTO COTTO	412	0	76	24	10	2	20g ; 30g

INVOLTINO (vitella+ sottil+salume)	190	0	48	52	18	2.2	40g+10g+20g
IMPASTO PER POLPETTE	124	15	32	53	16	1.2	60g
SALSICCIA di MAIALE (magra)	297	0	58	42	17	1.8	30g ; 50g
RICOTTA di PECORA	271	1	78	21	84	06	20g ; 40g
MOZZARELLA	224	5	64	31	403	02	20g
YOGURT MAGRO (alla frutta)	99	72	14	12	140	0	125g
OLIO di OLIVA (extra vergine)	943	0	100	0	0	0	15g (uso medio)
GRATTUGIATO (grana/parmig.)	370	0	62	38	1310	0.7	5g (uso medio)

## ALTERNATIVE DI PASTO PER BAMBINI IN FASE DI SVEZZAMENTO

<b>GIORNO</b>	<b>Presso propria abitazione COLAZIONE</b>	<b>Presso mensa dell'asilo SPUNTINO</b>	<b>Presso mensa dell'asilo PRANZO</b>	<b>Presso propria abitazione MERENDA</b>
LUNEDI'	150g di latte con 2 biscotti tipo solubile o 2 cucchiaini di biscotto granulare	a) 1 confezione di frutta frullata b) 1 vasetto di frutta omogeneizzata c) 150g di frullato con 100g di frutta e 50g di latte d) 120g di yogurt	35g di pastina con 30g di salsa di pomodoro e olio, 35g di pollo cotto all'olio, 1 frutto grattugiato e 150g di latte con 1 biscotto solubile	COME ALLO SPUNTINO
MARTEDI'	150g di latte con 2 biscotti tipo solubile o 2 cucchiaini di biscotto granulare	a) 1 confezione di frutta frullata b) 1 vasetto di frutta omogeneizzata c) 150g di frullato con 100g di frutta e 50g di latte d) 120g di yogurt	150g (peso cotto) di semolino cotto con latte, 35g di vitella macinata cotta all'olio, 30g di mollica di pane grattata e 1 frutto grattugiato	COME ALLO SPUNTINO
MERCOLEDI'	150g di latte con 2 biscotti tipo solubile o 2 cucchiaini di biscotto granulare	a) 1 confezione di frutta frullata b) 1 vasetto di frutta omogeneizzata c) 150g di frullato con 100g di frutta e 50g di latte d) 120g di yogurt	35g di riso con 1 cucchiaino di grattugiato e 1 cucchiaino di olio cotto in brodo, 1 polpetta da 35g al forno, 50g di legumi passati e 1 yogurt intero da 125g	COME ALLO SPUNTINO
GIOVEDI'	150g di latte con 2 biscotti tipo solubile o 2 cucchiaini di biscotto granulare	a) 1 confezione di frutta frullata b) 1 vasetto di frutta omogeneizzata c) 150g di frullato con 100g di frutta e 50g di latte d) 120g di yogurt	100g (peso cotto) di passata di legumi con 30g di pastina, metà (40g) di medaglione di prosciutto cotto (tenerone), 1 yogurt intero da 120g	COME ALLO SPUNTINO
VENERDI'	150g di latte con 2 biscotti tipo solubile o 2 cucchiaini di biscotto granulare	a) 1 confezione di frutta frullata b) 1 vasetto di frutta omogeneizzata c) 150g di frullato con 100g di frutta e 50g di latte d) 120g di yogurt	35g di pasti con 2 cucchiaini di sugo al pomodoro o 1 di ragù, 50g di filetto di pesce al vapore, 100g di patate lesse e 1 frullato con 100g di frutta e 50g di latte	COME ALLO SPUNTINO
SABATO	150g di latte con 2 biscotti tipo solubile o 2 cucchiaini di biscotto granulare	a) 1 confezione di frutta frullata b) 1 vasetto di frutta omogeneizzata c) 150g di frullato con 100g di frutta e 50g di latte d) 120g di yogurt	70g di ravioli freschi alla ricotta con 1 cucchiaio di ragù o burro fuso, 2 fette di roast beef o fesa di tacchino arrosto, 50g di purè di patate e 50g di gelato (3 cucchiaini)	COME ALLO SPUNTINO

## PIETANZE ALTERNATIVE ED EQUIVALENTI

<b>CARNE MAGRA 50g</b>	<b>50 di carne con 1 contorno</b>	<b>PESCE MAGRO 70g peso netto</b>	<b>100 di pesce con 1 contorno</b>	<b>1 uovo con 1 contorno di verdure</b>
PETTO DI TACCHINO O DI POLLO	50g di spezzatino con 100g di patate e salsa di pomodoro quanto basta	PLATESSA	Filetti di platessa con 100g di pomodoro crudo (pachino) e odori a piacere (cipolla)	1 uova cotte con 50g di salsa di pomodoro
VITELLA O MAIALE DI PICCOLA TAGLIA	50g di fettina di vitella e 100g di salsa di pomodoro (pizzaiola)	PALOMBO	Pece al taglio cotto con 100g di verdure crude lesse saltate in padella	1 uova cotte con 50g (peso cotto) di pisellini lessi e salsa di pomodoro q.b.
PEZZO DI POLLO O DI CONIGLIO (150g con osso)	150g (con osso) di pollo o coniglio a spezzatino con 100g di salsa di pomodoro e odori a piacere	CERNIA	100g di filetti di cernia con 50g (peso cotto) di pisellini e salsa di pomodoro quanto basta	1 uovo cotte con 50g di verdure lesse e salsa di pomodoro quanto basta
ROAST BEEF (50g peso cotto)	mezza salsiccia da 100g con 50g (peso cotto) di fagioli lessi e 100g e salsa di Pomodoro q.b. (all'uccelletta)	META' SCATOLETTA DI TONNO DA 120g	100g di filetti di pesce o baccalà (peso umido) con 50g di salsa di pomodoro o 100g di pomodoro crudo (pachino)	Mezza frittata di 1 uovo con mezza sottileta 20g di salume e verdure lesse q.b.
MANZO O VITELLONE ADULTO MEGLIO MACINATO	50g di spezzatino di maiale con 50g (peso cotto) di pisellini lessi e salsa di pomodoro q.b.	3 BASTONCINI DI PESCE (cotti al forno)	100g di totani seppiline etc. con 50g (peso cotto) di pisellini e salsa di pomodoro quanto basta (solo con certezza di nessuna allergia)	Metà uovo strapazzato con 30g di salsiccia e Servito con 50g (peso cotto) di pisellini lessi

## **STIME DEI VALORI NUTRIZIONALI MEDI IN APPORTO NEI PASTI EROGATI DALLA MENSA**

<b>PASTO</b>	<b>K calorie</b>	<b>% GLUCIDI</b>	<b>% LIPIDI</b>	<b>% PROTEINE</b>	<b>% TOTALE</b>	<b>mg CALCIO</b>	<b>mg FERRO</b>
SPUNTINO	100	60	30	10	100	150	5
PRANZO	500	40	30	30	100	200	350
<b>TOTALE</b>	<b>600</b>	<b>60 ± 10%</b>	<b>30 ± 10%</b>	<b>20 ± 5%</b>	<b>20 ± 5%</b>	<b>350</b>	<b>400</b>

---

I valori nutrizionali sopra indicati non rappresentano la totalità della richiesta biologica giornaliera, ma fanno riferimento solo agli alimenti mediamente erogati dal servizio mensa dell'asilo.

Il piano alimentare individuato fa rigorosamente fede alle indicazioni fornite da: 1) ISTITUTO SUPERIORE DI SANITA' 2) LARN mediante pubblicazioni SINU (Società Italiana di Nutrizione Umana) 3) SIAN competenza territoriale (Reg. Lazio)