



ALLEGATO C

TABELLA DIETETICA
ASILO NIDO CRAVERI DI CARMAGNOLA

ANNI SCOLASTICI

2017/2018 – 2018/2019 – 2019/2020 – 2020/2021 – 2021/2022

DESCRIZIONE PASTI

- ✓ Riso asciutto
- ✓ Pasta asciutta vari formati
- ✓ Polenta
- ✓ Riso nei vari passati
- ✓ Pasta nei vari passati
- ✓ Pastina in brodo
- ✓ Gnocchi di patate
- ✓ Pasta fresca ripiena asciutta
- ✓ Pasta fresca ripiena per brodo
- ✓ Pasta fresca lasagne
- ✓ Pasta fresca trofie
- ✓ Gnocchetti sardi
- ✓ Legumi in minestra
- ✓ Orzo perlato minestra/asciutto
- ✓ Farro
- ✓ Couscous precotto
- ✓ Pane
- ✓ Crostini di pane 30
- ✓ Grissini 1kg per 53
- ✓ Frutta 120
- ✓ Yogurt (vasetto) 125
- ✓ Budino stabilizzato UHT 125 vaniglia o cacao
- ✓ Mousse alla frutta 100% 100 gusti assortiti
- ✓ Gelato alla frutta/vaniglia 100
- ✓ Succo di frutta 200/750 (a seconda dell'utilizzo)

1

Olio = olio extra vergine d'oliva per tutte le preparazione tranne che per le preparazioni impanate dove sarà utilizzato l'olio d'oliva.

Menù alternativo per i PICCOLI (8 - 12 mesi)

Quanto nella tabella dietetica è specificato che il piatto è rivolto ai GRANDI (13-36 mesi) occorre prevedere il menù alternativo, per il piccoli, nel seguente modo:

primo piatto:

Pastina in brodo vegetale*

- ✓ pastina prima infanzia
- ✓ verdure assortite carote, patate,
- ✓ zucchine, costine, zucca, secondo
- ✓ stagione
- ✓ pastina prima infanzia



- ✓ olio
- ✓ parmigiano reggiano
- ✓ sale

*Le verdure impiegate per la preparazione del brodo vegetale dovranno essere ridotte in purea, ed inserite nel brodo stesso. Quando la stagionalità lo consente, alle sopracitate verdure si aggiungono le zucchine

secondo piatto:

- ✓ no uovo ma omogeneizzato di carne

contorno:

- ✓ verdure da menù oppure carote /patate lesse e frullate

frutta:

- ✓ del giorno, frullata

PRIMO PIATTO E PIATTO UNICO

BRODO VEGETALE*

- ✓ Pastina prima infanzia
- ✓ verdure assortite carote, patate,
- ✓ zucchine, costine, zucca, secondo
- ✓ stagione
- ✓ pastina prima infanzia
- ✓ olio
- ✓ parmigiano reggiano
- ✓ sale

2

*Le verdure impiegate per la preparazione del brodo vegetale dovranno essere ridotte in purea, ed inserite nel brodo stesso. Quando la stagionalità lo consente, alle sopracitate verdure si aggiungono le zucchine.

PASTINA IN BRODO DI CARNE*

- ✓ *vedere ingredienti bollito
- ✓ pastina (per grandi)
- ✓ pastina prima infanzia (per piccoli)
- ✓ parmigiano reggiano

PASSATO DI LEGUMI

- ✓ ceci, fagioli, lenticchie
- ✓ sedano
- ✓ carota
- ✓ cipolla
- ✓ patate
- ✓ pomodori
- ✓ olio
- ✓ parmigiano reggiano
- ✓ aglio
- ✓ aromi
- ✓ grissini kg x



PASTA/RISO ALL'OLIO E PARMIGIANO REGGIANO (per i grandi)

- ✓ pasta
- ✓ riso
- ✓ olio
- ✓ parmigiano reggiano
- ✓ sale

VELLUTATA DI ZUCCA/ZUCCHINE CON PASTA o CROSTINI

- ✓ pasta (per grandi)
- ✓ pastina prima infanzia (per piccoli)
- ✓ zucca
- ✓ zucchine
- ✓ patate
- ✓ olio
- ✓ parmigiano reggiano
- ✓ sedano, cipolla
- ✓ sale
- ✓ crostini

PASSATO DI VERDURA (senza e con pasta per i grandi) con pastina (per i piccoli)

- ✓ pasta
- ✓ pastina prima infanzia (piccoli)
- ✓ verdure* miste almeno diverse tra
- ✓ costine, carote, zucca, patate, piselli, zucchine, pomodori
- ✓ sedano, cipolla
- ✓ patate
- ✓ olio
- ✓ grissini/crostini
- ✓ parmigiano reggiano
- ✓ sale

3

PASTA AL PESTO (per i grandi)

- ✓ pasta*
- ✓ basilico
- ✓ olio
- ✓ aglio/pinoli
- ✓ sale
- ✓ *pastina prima infanzia (per i medi)

MINESTRA DI RISO E PATATE

- ✓ riso*
- ✓ patate
- ✓ olio
- ✓ parmigiano reggiano
- ✓ cipolla, carota, sedano
- ✓ pomodoro
- ✓ sale

*per i piccoli pastina prima infanzia

RISOTTO ALLA ZUCCA (per i grandi)

- ✓ riso
- ✓ zucca
- ✓ cipolla, carota, sedano
- ✓ parmigiano reggiano
- ✓ olio



- ✓ sale
- ✓ aromi

Piatto unico

GNOCCHETTI/PASTA/RISO AL RAGU' (per i grandi)

- ✓ gnocchetti sardi
- ✓ pasta
- ✓ riso
- ✓ carne tritata vitello
- ✓ pomodori pelati o polpa pomodoro
- ✓ cipolla, carota, sedano
- ✓ aromi
- ✓ olio
- ✓ parmigiano reggiano
- ✓ sale

GNOCCHETTI/PASTA/RISO al POMODORO

- ✓ gnocchetti sardi
- ✓ pasta
- ✓ *pastina prima infanzia (per i piccoli)
- ✓ riso
- ✓ pomodori pelato o polpa pomodoro
- ✓ cipolla, carota, sedano
- ✓ aromi
- ✓ olio
- ✓ parmigiano reggiano
- ✓ sale

PASTA ALLA BESCIAAMELLA (per i grandi)

- ✓ pasta
- ✓ olio
- ✓ parmigiano reggiano
- ✓ **besciamella:**
- ✓ farina "00"
- ✓ latte intero fresco
- ✓ burro
- ✓ noce moscata
- ✓ sale

POLENTA - abbinata alle polpette – (per i grandi)

- ✓ farina di mais
- ✓ sale

Piatto unico

PASTA E LENTICCHIE AL POMODORO (per i grandi)

- ✓ pasta
- ✓ lenticchie secche
- ✓ carote, cipolle, aglio, alloro
- ✓ pomodori
- ✓ olio
- ✓ sale

Piatto unico

LASAGNE RICOTTA E SPINACI (per i grandi)

- ✓ sfoglia per lasagne



- ✓ spinaci
- ✓ ricotta
- ✓ olio

besciamella:

- ✓ farina "00"
- ✓ latte intero fresco
- ✓ burro
- ✓ noce moscata
- ✓ sale

Piatto unico

PASTA E FAGIOLI (per i grandi)

- ✓ Pasta
- ✓ fagioli secchi
- ✓ aglio, alloro, sedano, prezzemolo
- ✓ verdure per brodo vegetale
- ✓ olio
- ✓ sale

Piatto unico:

COUSCOUS O RISO O ORZO SALTATO CON CARNE E VERDURE (per i grandi)

- ✓ couscous precotto/riso/orzo
- ✓ zucchine
- ✓ cipolle
- ✓ carote
- ✓ melanzane
- ✓ peperoni
- ✓ zafferano/basilico
- ✓ brodo vegetale
- ✓ olio
- ✓ carne di vitello e pollo
- ✓ sale

5

Piatto unico:

VELLUTATA DI PATATE E CECI CON CROSTINI

- ✓ ceci
- ✓ patate
- ✓ cipolla, carota
- ✓ brodo vegetale
- ✓ parmigiano reggiano
- ✓ olio
- ✓ sale
- ✓ crostini

ORZO ALLE VERDURE (per i grandi)

- ✓ orzo perlato
- ✓ carote
- ✓ sedano
- ✓ cipolle
- ✓ patate
- ✓ biette
- ✓ pomodori
- ✓ parmigiano reggiano
- ✓ olio
- ✓ sale





SECONDO PIATTO

BOLLITO/INSALATA DI BOLLITO

- ✓ carne
- ✓ olio a crudo
- ✓ burro
- ✓ aromi
- ✓ (carote, sedano, cipolla, prezzemolo)
- ✓ pomodoro
- ✓ sale

FRITTATA VERDE (per i grandi)

- ✓ uova
- ✓ verdure per frittata
- ✓ (costine, spinaci, prezzemolo)
- ✓ parmigiano reggiano
- ✓ olio
- ✓ pangrattato
- ✓ aromi diversi
- ✓ sale

PETTO DI POLLO IMPANATO AL FORNO

- ✓ fettina di pollo
- ✓ pangrattato
- ✓ uova
- ✓ olio
- ✓ aromi
- ✓ sale

FESA DI TACCHINO (affettato)

- ✓ fesa di tacchino
- ✓ olio
- ✓ sale

POLPETTE DI CARNE

- ✓ carne
- ✓ olio
- ✓ uova
- ✓ parmigiano reggiano
- ✓ pomodori
- ✓ aglio, prezzemolo, sedano, cipolla
- ✓ pangrattato
- ✓ sale

SCALOPPINE DI POLLO AL LIMONE

- ✓ petto di pollo
- ✓ farina/limone
- ✓ olio
- ✓ sale

FORMAGGIO E PROSCIUTTO COTTO

- ✓ formaggio fresco (a richiesta stagionato)
- ✓ prosciutto cotto



STRACETTI DI VITELLO* ALLA PIZZAIOLA (per i grandi)

- ✓ carne vitello (*al vapore per i piccoli)
- ✓ pomodoro
- ✓ olio
- ✓ farina
- ✓ origano
- ✓ sale

POLPETTE DI CECI (per i grandi)

- ✓ ceci secchi
- ✓ patate
- ✓ pangrattato/farina
- ✓ carote
- ✓ patate
- ✓ parmigiano reggiano
- ✓ prezzemolo/rosmarino
- ✓ olio
- ✓ sale

BOCCONCINI DI TACCHINO

- ✓ petto di tacchino
- ✓ carote/sedano/cipolla
- ✓ farina
- ✓ brodo vegetale
- ✓ olio
- ✓ sale

TORTA DI RICOTTA E SPINACI (per i grandi)

- ✓ spinaci
- ✓ uova
- ✓ ricotta (solo ricotta per i piccoli)
- ✓ pangrattato

PLATESSA IMPANATA AL FORNO*/VAPORE

- ✓ filetto platessa
- ✓ farina*
- ✓ pangrattato*
- ✓ uovo*
- ✓ aromi
- ✓ sale
- ✓ olio
- ✓ limone

POLPETTE DI PESCE

- ✓ platessa/sogliola/merluzzo
- ✓ patate
- ✓ carote
- ✓ uova
- ✓ prezzemolo/aglio/cipolla
- ✓ pangrattato
- ✓ olio
- ✓ sale

NASELLO ALLA MUGNAIA



- ✓ nasello
- ✓ pangrattato
- ✓ limone/prezzemolo
- ✓ olio
- ✓ sale

CONTORNO

PUREA DI PATATE

- ✓ patate
- ✓ latte
- ✓ burro
- ✓ sale
- ✓ parmigiano reggiano

PATATE LESSE – PATATE PREZZEMOLATE

- ✓ patate
- ✓ olio
- ✓ sale
- ✓ prezzemolo

FINOCCHI GRATINATI/FINOCCHI ALL'OLIO

- ✓ finocchi
- ✓ olio
- ✓ sale
- ✓ parmigiano reggiano
- ✓ pangrattato

9

PUREA DI CAROTE

- ✓ Carote
- ✓ latte
- ✓ burro
- ✓ aromi vari
- ✓ olio
- ✓ sale

PUREA DI ZUCCA

- ✓ zucca
- ✓ latte
- ✓ burro
- ✓ aromi vari
- ✓ olio
- ✓ sale

PUREA DI LEGUMI

- ✓ legumi misti (ceci, fagioli, lenticchie)
- ✓ carote
- ✓ patate
- ✓ aromi
- ✓ olio
- ✓ sale



CAROTE ALLA PARMIGIANA* – CAROTE AL VAPORE O BOLLITE

- ✓ carote
- ✓ cipolle*
- ✓ parmigiano*
- ✓ pangrattato*
- ✓ prezzemolo/origano
- ✓ olio
- ✓ sale

CAROTE/ZUCCHINE/ZUCCA GRATINATE

- ✓ carote/zucchine/zucca
- ✓ sale
- ✓ pangrattato
- ✓ parmigiano reggiano
- ✓ aromi diversi
- ✓ sale
- ✓ olio

CAROTE E PATATE

- ✓ carote/patate
- ✓ aromi vari
- ✓ sale
- ✓ olio

BROCCOLI/CAVOLFOIRE LESSI A VAPORE/GRATINATI*

- ✓ cavolfiore/broccoli
- ✓ aromi vari
- ✓ pangrattato*
- ✓ parmigiano reggiano*
- ✓ olio
- ✓ sale

10

BIETA E SPINACI A VAPORE

- ✓ bieta/spinaci
- ✓ aromi vari
- ✓ olio
- ✓ sale

PISELLI BRASATI

- ✓ piselli
- ✓ cipolla
- ✓ aromi vari
- ✓ olio
- ✓ sale

FAGIOLINI TRIFOLATI/INSALSATA DI FAGIOLINI

- ✓ fagiolini
- ✓ aromi vari
- ✓ olio
- ✓ sale

MACEDONIA DI VERDURE GRATINATE

- ✓ zucchine
- ✓ melanzane
- ✓ patate



- ✓ pomodori
- ✓ peperoni
- ✓ parmigiano reggiano
- ✓ pangrattato
- ✓ basilico/origano
- ✓ olio

INSALATA DI POMODORI (per i grandi)

- ✓ pomodori
- ✓ olio
- ✓ sale

INSALATA VERDE (per i grandi)

- ✓ insalata foglia tenera
- ✓ olio
- ✓ sale

MERENDA/FRUTTA

PER I GRANDI

FOCACCIA*

- ✓ farina "00"
- ✓ olio
- ✓ lievito
- ✓ sale

*alternativa per i piccoli

FRUTTA FRESCA MISTA

- ✓ Frutta fresca mista

MACEDONIA DI FRUTTA

- ✓ frutta fresca mista
- ✓ zucchero
- ✓ limone

FRAGOLATA

- ✓ fragole
- ✓ zucchero
- ✓ limone

PER I GRANDI E PICCOLI:

FRULLATO:

- ✓ frutta assortita
- ✓ latte fresco intero
- ✓ fette biscottate