

MANGIARE AL NIDO



Per i bambini, potersi nutrire in modo sano ed equilibrato è di fondamentale importanza.

Ecco perché il nostro nido presta un'attenzione particolare alla formulazione dei menù e al momento della merenda, strutturati seguendo le indicazioni dietologiche dell' A.S.L., e utilizzando alimenti biologici e/o a Km 0.

Al Nido, i bimbi vivono la pappa come un importante momento di socializzazione, condivisione e relazione. Contemporaneamente, sperimentano gradualmente la propria autonomia nei confronti del cibo, imparando a relazionarsi ai singoli alimenti nel modo più opportuno.

Le merende sono offerte al bambino alle ore 9:45

La pappa viene normalmente servita alle 11:45, anche se sono ovviamente possibili lievi variazioni di orario.

Durante il periodo di ambientamento, l'educatrice risponde quanto più possibile alle abitudini alimentari di ogni singolo bambino, in seguito, in accordo con la famiglia, comincerà ad integrare all'interno della sua dieta alimenti e consistenze nuove.

In casi particolari (allergie, intolleranze, disturbi intestinali, ecc.), l'educatrice concorderà con il genitore la scelta più opportuna, al fine di agevolare il benessere del bambino.

Durante il colloquio con l'educatrice di riferimento verranno fornite tutte le indicazioni sul nostro menù, per consentire ai genitori di adeguare sotto il profilo nutrizionale il pasto del bambino a casa.

Organizzare il pasto al nido significa rispettare i tempi dei bambini: i loro bisogni di esplorazione del cibo e le possibilità di comunicazione verbale che si instaurano in questi momenti.

E' necessaria un'atmosfera tranquilla con la presenza di adulti seduti con loro per tutto il tempo che occorre. Ad esempio durante il pasto il bambino esplora il cibo e, con la guida dell'adulto, impara ad usare le posate e il bicchiere acquisendo nuove conoscenze e sempre maggiore autonomia.

Calendario delle stagionalità di frutta e verdura:



*“Il treno dell’anno ha dodici vagoni,
ogni vagone porta cose buone. . .”*

	ORTAGGI	FRUTTA
GENNAIO	barbabietole, bietole, carciofi, carote, catalogna, cavoli, cavolfiori, cicoria, cipolle, coste, finocchi, patate, porri, lattuga, radicchio, sedano, spinaci, verze, zucca	arance, banane, cachi, kiwi, limoni, mandaranci, mandarini, mele, pere, pompelmi, frutta esotica
FEBBRAIO	bietole, carciofi, carote, catalogna, cavolfiori, cicoria, cipolle, erbe, finocchi, indivia, lattuga, patate, porri, prezzemolo, sedano, verze, zucca, spinaci	arance, banane, kiwi, mele, pere, pompelmi, mandarini
MARZO	carciofi, carote, cicorietta, coste, erbe, finocchi, lattughino, pasqualina, patate, porri, radicchio, rapanelli, rosmarino, salvia, sedano, soncino, spinaci, verze	arance, banane, kiwi, mele, pere, pompelmi
APRILE	asparagi, carote, cicoria, cipolle, broccoli, carciofi, fagiolini, fave, finocchi, indivia, lattuga, patate, Pasqualina, piselli, porri, rapanelli, scarola, sedano, soncino, spinaci, verze, zucchine	banane, kiwi, mele, pere, pompelmi, nespole
MAGGIO	asparagi, basilico, bietole, carciofi, carote, catalogna, cavolfiori, cetrioli, cipolle, coste, fagioli, fagiolini, fave, finocchi, patate, peperoni, piselli, pomodori, porri, rapanelli, sedano, spinaci, verze, zucchine	banane, pere, pompelmi, nespole, fragole, prugne, ciliegie, lamponi
GIUGNO	asparagi, barbabietole, basilico, bietole, carote, catalogna, cavolfiori, cetrioli, cipolle, coste, fagioli, fagiolini, fave, finocchi, fiori di zucca, funghi, insalate, melanzane, patate, peperoni, piselli, pomodori, porri, rapanelli, verze, zucchine	pere, fragole, ciliegie, susine, amarene, albicocche, fichi
LUGLIO	barbabietole, basilico, bietole, carote, catalogna, cetrioli, cipolle, coste, fagioli, fagiolini, fave, fiori di zucca, insalate, melanzane, patate, peperoni, piselli, pomodori, porri, zucchine	pere, ciliegie, susine, amarene, albicocche, fichi, pesche, meloni, anguria
AGOSTO	barbabietole, basilico, carote, cetrioli, cipolle, coste, fagioli, fagiolini, fiori di zucca, insalate, melanzane, patate, peperoni, piselli, pomodori, porri, zucchine	pere, susine, albicocche, pesche, meloni, anguria, prugne, mele
SETTEMBRE	basilico, carote, cavoli, cetrioli, cicoria, coste, erbe, fagioli, fagiolini, insalate, melanzane, patate, peperoni, pomodori, sedano, spinaci, zucca	pere, susine, pesche, prugne, mele, fichi, uva
OTTOBRE	barbabietole, carote, catalogna, cavolfiori, cipolle, fagioli, funghi, melanzane, patate, porri, radicchio, sedano, spinaci, zucca	pere, mele, uva, kiwi, mandaranci, cachi, limoni

NOVEMBRE	barbabietole, carciofi, carote, catalogna, cavolfiori, cavolini di bruxelles, cicoria, coste, fagioli, fagiolini, finocchi, funghi, insalata belga, lenticchie, porri, radicchio, sedano, soncino, spinaci, zucca	pere, mele, kiwi, mandaranci, cachi, arance, ananas, banane, pompelmi
DICEMBRE	barbabietole, carciofi, carote, catalogna, cavolfiori, cavolini di bruxelles, cicoria, cipolle, coste, erbette, finocchi, funghi, indivia, lattuga, scarola, sedano, spinaci, trevisana, zucca	pere, mele, kiwi, cachi, arance, ananas, banane, pompelmi, mandarini

Il Nido si avvale di una ditta esterna che si occupa di ristorazione scolastica: “**CAVALLINI SAS di Cavallini Luca & c.**” con sede a Casale Litta in provincia di Varese, per la fornitura dei pasti dei bambini; la stessa offre a tutte le famiglie la possibilità di verificare gli ingredienti e le ricette di tutte le preparazioni dei menù del nido, direttamente dal loro sito: www.cavallini.va.it (cliccare “catering e ristorazione scolastica” e successivamente selezionare “ristorazione collettiva e scolastica”)

La proposta alimentare prevede due menù, estivo ed invernale, approvati dall’ASL e tre tipi di pasti che seguono lo sviluppo dei bambini di questa età:

- **PASTO GRANDI:** fa riferimento al menù completo; *
- **PASTO PICCOLI**(per bambini in fase di svezzamento): fa riferimento al menù composto da brodo o passato di verdura con pastina, formaggio/legumi/carne/pesce triturati o omogeneizzati, verdura e frutta; *
- **PRIME PAPPE:** fa riferimento al menù a base di brodo o passato di verdura con farine assortite (mais, tapioca, semolino, crema di riso. . .) o pastina di piccole dimensioni; *

* comprensivo di acqua e pane;

- Il costo del buono pasto è differenziato (vedi regolamento) -

In caso di assenza del bambino o della bambina, i genitori devono entro le ore 9.00 avvertire telefonicamente il nido; in caso di mancato avviso il pasto verrà automaticamente conteggiato.

I menù del nido sono preparati utilizzando alimenti biologici e/o a Km 0.

La ditta Cavallini ha preparato un elenco della provenienza dei prodotti che utilizza:

ALIMENTI BIOLOGICI:

- Pasta di mais
 - Pasta di semola
 - Pasta al kamut
 - Riso
 - Farina di mais
 - Olio extravergine di oliva
 - Uova fresche
 - Uova pastorizzate
 - Pomodori pelati
 - Fagioli borlotti
 - Ceci
 - Lenticchie
 - Orzo perlato
 - Verdure per minestrone
 - Carote
 - Cavolfiori
 - Piselli
- spinaci
 - pomodori
 - mele
 - mandarini
 - pesche
 - prugne
 - uva
 - yogurt
 - fesa di tacchino
 - petto di pollo
 - contro coscia di pollo
 - dieta latte
 - lombata di suino
 - zecche
 - ricotta
 - biette
 - zucchine
 - cornetti
- brodo vegetale con farina e cucchiaino di olio extravergine di oliva

PRIME PAPPE E MENU' PICCOLI

(dal 1° al 5° mese e secondo indicazioni della famiglia)

secondo il tipo di latte utilizzato dal bambino

(dal 5° mese e secondo indicazioni della famiglia)

mela o pera grattugiata

ALIMENTI A Km 0:

- Latte
- Primosale
- Robiola

MENU' PICCOLI

(dal 6° - 7° mese e secondo indicazioni della famiglia)

LUNEDI'

passato di verdura
pesce e zucchine
fruttino

PROVENIENZA ITTICI:

- Oceano nord occidentale
- Mar mediterraneo

MARTEDI'

passato di verdura
prosciutto e carote
fruttino

Prime pappe e menù piccoli

MERCOLEDI'

Il brodo e il passato di verdura conterranno le verdure che sono già state introdotte nell'alimentazione del bambino e man mano quelle che verranno inserite; ad essi verranno inserite farine o pastine di piccole dimensioni.

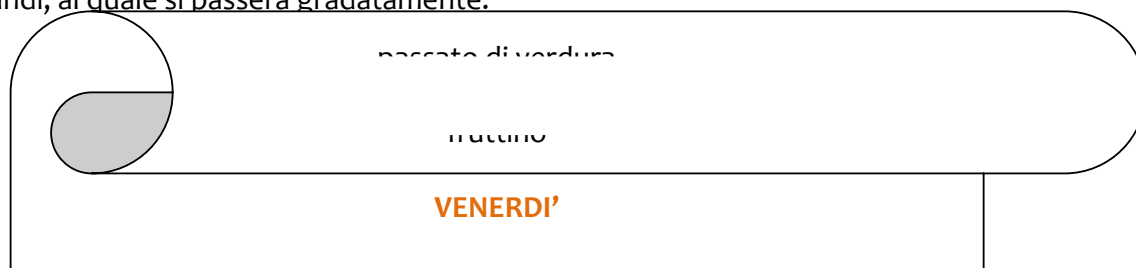
L'aggiunta di carne, pesce, formaggio, legumi seguirà la dieta personale del bambino.

L'alternarsi delle verdure e della carne, pesce, formaggio, legumi potrebbe variare in base al menù grandi, al quale si passerà gradatamente.

GIOVEDI'

passato di verdura
fruttino

VENERDI'



Inoltre ai genitori dei bambini in fase di svezzamento verrà consegnata una scheda da compilare e aggiornare:

Questionario: cosa mangia il vostro bambino/a?

COGNOME:.....NOME:.....

ETA':.....DATA INIZIO SVEZZAMENTO:.....

Quale tipo di VERDURA e ORTAGGI avete introdotto nell'alimentazione? Carote zucchine cipolle aglio erbe coste bietole porri spinaci finocchi broccoli cavolfiori carciofi funghi pomodori asparagi barbabietole cardi zucca rapa melanzana peperone prezzemolo sedano lattughe patate
Altro.....

Quale tipo di LEGUMI avete introdotto nell'alimentazione? Piselli ceci fave fagioli lenticchie fagiolini lupini
FRESCHI SECCHI DECORTICATI

Quale tipo di FRUTTA avete introdotto nell'alimentazione? Mele pere banana kiwi uva pesche albicocche mora lampone mirtillo anguria melone mandarino clementina arance nespola ciliegia ananas mandorla nocciola noce castagna cocco fichi fragole arachidi limoni kaki melograno prugne pinoli pompelmo
Altro.....FRESCA
SECCA CONSERVATA SUCCHI

Quale tipo di CEREALI avete introdotto nell'alimentazione? Riso mais tapioca grano semola/semolino avena frumento orzo

Quale forma? Farine fiocchi chicchi pasta pastina cous cous biscotti cornflakes crackers grissini pane pizza fette biscottate gallette polenta

Quale tipo di LATTICINI avete introdotto nell'alimentazione?

Latte quale.....

Formaggio quale.....

Yogurt naturale frutta quale.....

Altro.....

Il vostro bambino/a ha già mangiato l'UOVO?

No Si Se si, come: tuorlo albume intero

Il vostro bambino/a è ALLERGICO a qualche alimento?

No Si Se si, quale.....

Il vostro bambino/a è INTOLLERANTE a qualche alimento?

No Si Se si, quale.....

Il vostro bambino/a ha già mangiato la carne o il pesce?

No Si Se si, quale.....

Liofilizzata Omogeneizzata A pezzi Altro.....

DATA

FIRMA

Menu grandi

MENU' ESTIVO GRANDI

LUNEDI' PRIMA SETTIMANA

Passato di verdura con riso
Scaloppine di pollo al limone e zucchine
Frutta

MARTEDI' PRIMA SETTIMANA

Pasta al kamut al ragù di nasello
Cornetti e cavolfiori
Frutta cotta

MERCOLEDI' PRIMA SETTIMANA

Riso e piselli in brodo vegetale
Frittata con porri e zucchine e purea di patate
Frutta

GIOVEDI' PRIMA SETTIMANA

Pasta alle olive
Primosale e finocchi crudi
Frutta

VENERDI' PRIMA SETTIMANA

Crema di carote con crostini
Filetto di persico gratinato e cavolfiore al vapore
Frutta

LUNEDI' SECONDA SETTIMANA

Passato di verdura con orzo
Arrosto di tacchino e carote al vapore
Frutta

MARTEDI' SECONDA SETTIMANA

Chicche di patate olio e basilico
Passato di fagioli e spinaci
Frutta

MERCOLEDI' SECONDA SETTIMANA

Crocchette di merluzzo al forno e zucchine
Frutta

GIOVEDI' SECONDA SETTIMANA

Pizza margherita
Cavolfiori e piselli
Frutta

MENU' ESTIVO GRANDI

LUNEDI' TERZA SETTIMANA

Risotto al limone
Frittata con porri e zucchine e purea di patate
Frutta

MARTEDI' TERZA SETTIMANA

Pastina in brodo vegetale
Filetto di persico gratinato con cavolfiore al vapore
Frutta

MERCOLEDI' TERZA SETTIMANA

Pasta al kamut alle melanzane
Lonza alle verdura e cornetti
Frutta

GIOVEDI' TERZA SETTIMANA

Pasta al pesto
Filetto di merluzzo olio e limone con finocchi al vapore
Frutta

VENERDI' TERZA SETTIMANA

Tortellini di ricotta e spinaci con olio e salvia
Lenticchie e carote al vapore
Frutta

LUNEDI' QUARTA SETTIMANA

Pasta al ragù di carne
Robiola e carote grattugiate
Frutta

MARTEDI' QUARTA SETTIMANA

Risotto ai cavolfiori
Filetto di limanda alla mugnaia con zucchine
Frutta

MERCOLEDI' QUARTA SETTIMANA

Pasta al forno vegetale
Carote grattugiate
Frutta cotta

GIOVEDI' QUARTA SETTIMANA

Risotto alle zucchine
Filetto di persico gratinato con carote al vapore

MENU' INVERNALE GRANDI

LUNEDI' PRIMA SETTIMANA

Pasta al ragù di carne
Primosale con carote grattugiate
Frutta

MARTEDI' PRIMA SETTIMANA

Passato di verdura con riso
Frittata con porri e zucchine e purea di patate
Frutta cotta

MERCOLEDI' PRIMA SETTIMANA

Risotto alla zucca
Filetto di limanda olio e limone con cornetti
Frutta

GIOVEDI' PRIMA SETTIMANA

Pasta e fagioli
Cavolfiori al vapore
Frutta

VENERDI' PRIMA SETTIMANA

Tortino di merluzzo
Zucchine e finocchi al vapore
Frutta

LUNEDI' SECONDA SETTIMANA

Passato di verdura con orzo
Arrosto di tacchino con zucchine
Frutta

MARTEDI' SECONDA SETTIMANA

Risotto ai ceci
Finocchi e cavolfiori al vapore
Yogurt

MERCOLEDI' SECONDA SETTIMANA

Pasta al kamut al ragù vegetale
Crescenza e carote grattugiate
Frutta

GIOVEDI' SECONDA SETTIMANA

Pasta al ragù di nasello

MENU' INVERNALE GRANDI

LUNEDI' TERZA SETTIMANA

Pasta al pomodoro e ricotta
Filetto di persico gratinato e purea di patate
Frutta

MARTEDI' TERZA SETTIMANA

Passato di lenticchie con riso
Frittata di porri e zucchine con carote al vapore
Frutta

MERCOLEDI' TERZA SETTIMANA

Minestrone di pasta
Lonza alle erbe fini e cavolfiori al vapore
Frutta

GIOVEDI' TERZA SETTIMANA

Risotto alle zucchine
Finocchi gratinati con grana
Frutta

VENERDI' TERZA SETTIMANA

Pastina in brodo vegetale
Crocchette di merluzzo al forno con cornetti
Frutta

LUNEDI' QUARTA SETTIMANA

Pasta alla carbonara di zucchine
Filetto di persico alla mugnaia con cavolfiori
Frutta

MARTEDI' QUARTA SETTIMANA

Minestrone di riso
Scaloppine di pollo al limone e carote
Frutta

MERCOLEDI' QUARTA SETTIMANA

Pizza margherita
Finocchi e cavolfiori al vapore
Frutta cotta

Per quanto riguarda le diete speciali, cioè i menù per quei bambini che per motivi di salute (intolleranze, allergie, celiachia . . .) escludono determinati alimenti dalla loro dieta, bisogna presentare certificazione medica che ne attesti la necessità, a meno che non si tratti di una richiesta del tutto occasionale o riconducibile a situazioni temporanee.

Le richieste di tali diete, dovranno essere presentate al medico del SIAN (Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione) che predisporrà, come prevede la Direttiva Regionale sulla Ristorazione Scolastica, una dieta ad personam.

Feste al nido

In occasione di feste di compleanno, il nido si attiva per consentire al piccolo festeggiato di vivere l'evento insieme alla propria comunità di amici.

In questi casi, accettiamo esclusivamente torte e dolci molto semplici (privi di creme, panna o grassi e rigorosamente confezionati o di pasticceria con l'indicazione degli ingredienti) e succhi di frutta sigillati, naturali e senza zuccheri aggiunti. Tali scelte ci consentono di accogliere e vivere la festa all'interno del nido, tutelando e rispettando la salute dei suoi piccoli ospiti.



- L'Albero di Melem cooperativa sociale onlus -