



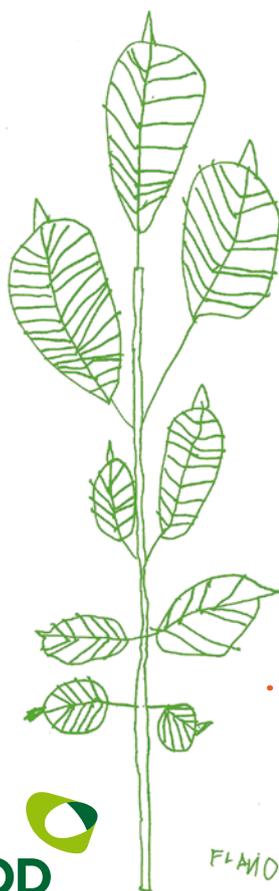
SCUOLE E NIDI D'INFANZIA
Istituzione del
Comune di Reggio Emilia
REGGIO EMILIA APPROACH

Menu validato dal
Servizio Igiene degli Alimenti e Nutrizione (S.I.A.N.) dell'AUSL
di Reggio Emilia

menu complementare nidi comunali

bambini dai 4 ai 12 mesi

anno scolastico 2024/2025



si ringrazia la cooperativa CIR per il contributo alla stampa

CIRFOOD

- Lo schema proposto è indicativo e si riferisce alle “Linee Guida per l’offerta di alimenti e bevande salutari e sostenibili nelle scuole “ Delibera Regionale del 04/09/2023.
- **L’introduzione graduale degli alimenti nuovi e la prima volta deve essere sempre sperimentata dalla famiglia.**
- No all’aggiunta di zucchero e sale per bevande e alimenti.
- **Adeguate rotazione degli alimenti per arricchire il più possibile il gusto del bambino.**
- Sono state inserite nel menu ricette che prevedono l’utilizzo di cereali e pseudo cereali a chicco intero, amaranto, grano saraceno, riso semi-integrale, per le loro caratteristiche nutrizionali: privi di glutine, ricchi di proteine vegetali, fibra e minerali per allargare gli orizzonti sensoriali dei bambini.
- **Si consiglia di proporre più volte l’assaggio di un’ampia tipologia di verdura e frutta, sapori e colori diversi serviranno a stimolare i sensi del bambino e a formare gusti e abitudini alimentari già dai primi mesi di vita.**

dal 4 al 5 mese

stesso tipo di latte
in uso a casa

è possibile somministrare il latte materno previa compilazione di un modulo fornito dal nido ed autorizzato dal S.I.A.N. con indicazioni di conservazione prima della somministrazione dello stesso

lo schema proposto è indicativo e viene integrato individualmente sulla base dell'inserimento dei diversi gruppi alimentari nel contesto familiare



albero bello

NOTE:

dal 6 mese

MATTINO: frutta fresca frullata

PRANZO:

- brodo vegetale o brodo vegetale con passato di verdura con micro -pastina/ micro pastina al pomodoro o all'olio e.v.o o piatto unico
- 1 cucchiaino di formaggio parmigiano reggiano
- senza sale

condimenti possono essere (per un piatto unico) ragù di carne o di pesce o passato di legumi

favorire l' introduzione di pasta e cereali semi integrali

- carne fresca o pesce a vapore o al forno frullato o uova o formaggio fresco o purea di legumi
- 1 cucchiaino di olio di oliva extra vergine aggiunto a crudo

- contorno di verdure di stagione cotte o crude: sminuzzate e differenti nella settimana per sperimentare sapori

MERENDA:

- latte di proseguimento gr.250

frequenza secondi piatti:

- pesce 1-2- v/sett.
- carne 1-2 v/sett. (alternare carni bianche e rosse)
- legumi almeno 1 v/sett. iniziando con quelli decorticati per una migliore digeribilità
- formaggi freschi 0-1 v/sett.
- uovo 0-1 v/sett.

dal 7 al 9 mese*

MATTINO: frutta fresca frullata

PRANZO:

- brodo vegetale o brodo vegetale con passato di verdura senza sale con pastina/pasta piccola al pomodoro o all'olio e.v.o o piatto unico
- 1 o 2 cucchiaino di formaggio parmigiano reggiano
- senza sale

condimenti possono essere (per un piatto unico) ragù di carne o di pesce o passato di legumi

- carne fresca o pesce a vapore o al forno frullato o uova o formaggio fresco o purea di legumi
- 1 o 2 cucchiaino di olio di oliva extra vergine aggiunto a crudo

- contorno di verdure di stagione cotte o crude: sminuzzate e differenti nella settimana per sperimentare sapori

MERENDA:

- frutta frullata o grattugiata: mela, pera, banana, 1 biscotto

- oppure si può variare con una merenda di latte 'di proseguimento' gr. 250 e biscotti

- oppure yogurt bianco con frutta frullata o grattugiata

* le MERENDE dal 7° al 12° mese che prevedono il consumo di biscotti non devono essere proposte più di due volte nella stessa settimana. Sono da preferire merende a base di frutta/latte/yogurt.

dal 10 al 12 mese*

MATTINO: frutta fresca di stagione

PRANZO:

- pasta piccola/ riso/cereali semintegrali al pomodoro o all'olio: e.v.o o piatto unico
- 1 o 2 cucchiaino di formaggio parmigiano reggiano
- senza sale

ALTERNATIVA:

- brodo vegetale con passato di verdura /brodo vegetale con pastina o riso o cereali semintegrali

- piatto unico condimenti possono essere (per un piatto unico) ragù di carne o di pesce o passato di legumi

- carne fresca o pesce a vapore o al forno frullato o uova o formaggio fresco o purea di legumi
- 1 o 2 cucchiaino di olio di oliva extra vergine aggiunto a crudo

- contorno di verdure di stagione cotte o crude: sminuzzate e differenti nella settimana per sperimentare sapori

MERENDA:

- latte di proseguimento gr. 250 con biscotti

ALTERNATIVA:

yogurt con frutta e biscotti oppure frutta frullata con i biscotti