

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
STRUTTURA IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE

Prot. n. 26087
del 17/05/18
Clas. 15_03_05_05

Al Comune di Villanova d'Asti
Piazza IV Novembre n. 11
14019 – VILLANOVA D'ASTI (AT)

OGGETTO: approvazione menù estivo per le scuole del Comune di Villanova d' Asti

Si esprime parere favorevole ai menù da Voi proposti.

Cordiali saluti.

Il Direttore della Struttura
Igiene Alimenti e Nutrizione
Vincenzo Soardo



RB/cv

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
STRUTTURA IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE

TABELLE DIETETICHE ASILO NIDO 6-12 MESI

FINO AI 5 MESI

Pasti di latte materno o adattato (200/250 ml) - omogeneizzato di frutta 80 gr.

DAI 5 ai 6 MESI

- Pasti di latte materno o di proseguimento (200/250 ml)
- Pasto di svezzamento: (esclusione di glutine - sale) con brodo vegetale, crema di riso o mais e tapioca gr. 20, liofilizzato di carne gr. 5 o omogeneizzato di carne gr. 40, parmigiano gr. 5, olio extravergine di oliva gr.5.
- Frutta grattugiata/omogeneizzata (mela, pera, banana) gr. 80

DAI 6 AI 9 MESI

- Pasti di latte materno o di proseguimento (200/250 ml)
- Brodo vegetale con gr. 70 passato di verdura, pastina primimesi o semolino o crema di riso, mais e tapioca, multicereale gr. 20, parmigiano gr. 5, olio extravergine di oliva gr.8, con aggiunta di:
 - carne frullata gr. 30 o 1 vasetto di carne/pesce/formaggio omogeneizzati gr. 80;
- Frutta grattugiata (mela, pera, banana) gr. 100.

MERENDA: frullato di frutta (frutta gr. 100 + 2 cucchiari di biscotto granulato) o yogurt alla frutta (125 gr) o banana o frutta fresca (100 gr)

17.05.2018 *Viso, si approva questo menù composto da n. 16 pagine comprese
la presente*

ASL AT - DIP. PREV.
SOC IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE
Renza Berruti
Dr.ssa Renza BERRUTI

Struttura Igiene Alimenti e Nutrizione
Telefono 0141 484920 - Fax 0141 484993
Mail: sian@asl.at.it
PEC: protocollo@pec.asl.at.it



p.1

DAI 9 AI 12 MESI

- Pasti di latte materno o di proseguimento (200/250 ml)
- Passato di verdura gr. 90 con pastina o riso o semolino o crema multicereale gr. 30, parmigiano gr. 5, olio extravergine di oliva gr.10.
- Formaggio fresco tipo ricotta gr. 45 o robiola o stracchino gr. 30 oppure carne frullata gr. 40 oppure pesce frullato gr. 40 oppure prosciutto cotto frullato gr. 30.
- Frutta fresca di stagione (mela, pera, banana, melone, pesca, albicocche, arancia, mandarino) gr. 100
- Pane 20 gr.

MERENDA: frullato di frutta (frutta gr. 100 + 2 cucchiaini di biscotto granulato) o yogurt alla frutta (125 gr) o banana o frutta fresca (100 gr) o tè deteinato e biscotti primimesi (gr.20).

Acqua oligominerale naturale: per tutte le fasce dei lattanti 250 ml giornalieri

17.05.2018 Vis, si approv

ASL AT - DIR. PREV.
SOC IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE

Dr.ssa Renza BERRUTI



| DESCRIZIONE DEI PIATTI | 6/9 MESI | 9/12 MESI |
|---|----------|-----------|
| PRIMI PIATTI CALDI | | |
| - pasta, riso asciutti | - | 40 |
| - pastina/semolino/crema cereali/riso/mais | 20 | 30 |
| - parmigiano | 5 | 5 |
| - olio extravergine oliva | 5/8 | 8/10 |
| Passato di verdura | | |
| Zucchine | 20 | 20 |
| Carote | 30 | 30 |
| Patate | 50 | 50 |
| Fagiolini | - | 30 |
| Prosciutto frullato | - | 30 |
| Pesce frullato | - | 40 |
| Carne frullata | 30 | 40 |
| Formaggio fresco (ricotta/stracchino) | 45/30 | 45/30 |
| Omogeneizzato (carne/pesce/formaggio/frutta) | 80 | 80 |
| Frutta fresca | 100 | 100 |
| Pane | - | 20 |
| Merende | | |
| Tè deteinato + biscotti infanzia | 1X2 + 20 | 1X2 + 20 |
| Frullato di frutta + biscotto granulato | 100 + 20 | 100 + 20 |
| Yogurt | 125 | 125 |
| Banana/frutta fresca | 100 | 100 |

17.05.2018 11:50, si approva

ASL AT - DIP. PREV.
 SOCCIGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE
 Dr.ssa Renza BERRUTI



**SCUOLE INFANZIA, PRIMARIA E SECONDARIA
COMUNE DI VILLANOVA D'ASTI**

**MENU' INVERNALE
(OTTOBRE / APRILE)**

| | 1 SETTIMANA | 2 SETTIMANA | 3 SETTIMANA | 4 SETTIMANA |
|-------------------|--|---|--|---|
| LUNEDI' | Pasta al pomodoro Polpettine di pollo Spinaci Frutta fresca di stagione | Ravioli di magro burro e salvia Nasello al pomodoro Carote cotte Frutta fresca di stagione | Pasta al tonno Frittata al forno Insalata Frutta fresca di stagione | Crema di patate Petto di pollo agli aromi Piselli Frutta fresca di stagione |
| MARTEDI' | Risotto alla zucca Scaloppine al limone Insalata mista Frutta fresca di stagione | Crema di legumi Arrosto di tacchino Fagiolini Frutta fresca di stagione | Pizza Margherita Spinaci Insalata mista Frutta fresca di stagione | Pasta alle verdure Prosciutto cotto/crudo Carote al forno Frutta fresca di stagione |
| MERCOLEDI' | Crema di verdure con crostini Platessa al forno Piselli yogurt | Pasta al pesto Polpettine di vitello con piselli Frutta fresca di stagione | Minestrone Arrosto di tacchino/maiale Insalata di patate Frutta fresca di stagione | Ravioli al pomodoro Sogliola alla mugnaia erbette Yogurt |

COMUNE DI VILLANOVA D'ASTI - Prot 0005585 del 18/05/2018 Tit 4 Cl Fasc

17-05-2018 *Visto, si approva*

Struttura Igiene Alimenti e Nutrizione
 Telefono 0141 484920 – Fax 0141 484993
 Mail: sian@asl.at.it
 PEC: protocollo@pec.asl.at.it

ASL AT - DIR. PREV.
 SOG. IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE
[Firma]
 Dr.ssa Renza BERRUTI



p.4

| | 1 SETTIMANA | 2 SETTIMANA | 3 SETTIMANA | 4 SETTIMANA |
|-----------------|--|--|---|--|
| GIOVEDI' | Lasagne al forno Finocchi gratinati al forno Frutta fresca di stagione | Passato di verdure Fesa di tacchino a fette Patate in umido/al forno Frutta fresca di stagione | Risotto alle verdure Primo sale/stracchino Zucca al forno Frutta fresca di stagione | Pasta al pesto Polpettone Finocchi al forno Frutta fresca di stagione |
| VENERDI' | Gnocchi al pomodoro Flan di verdure Carotine al burro Frutta fresca di stagione | Risotto allo zafferano Bocconcini di pollo Cavolfiore all'olio Frutta fresca di stagione | Pasta alla zucca Pesce al forno spinaci Frutta fresca di stagione | Pasta al pomodoro Frittata con verdure Spinaci Frutta fresca di stagione |

17.05.2019 Visto, si approva

ASL AT - DIP. PREV.
 SOC. IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE
 Dr.ssa Ronza BERRUTI



Struttura Igiene Alimenti e Nutrizione
 Telefono 0141 484920 - Fax 0141 484993
 Mail: sian@asl.at.it
 PEC: protocollo@pec.asl.at.it

p.5

MENU' ESTIVO (MAGGIO / SETTEMBRE)

| | 1 SETTIMANA | 2 SETTIMANA | 3 SETTIMANA | 4 SETTIMANA |
|-------------------|--|--|--|--|
| LUNEDI' | Crema di zucchine Hamburger di vitello Insalata di pomodori Frutta fresca di stagione | Pasta con pomodoro e basilico Merluzzo olio e limone Asparagi/peperoni Yogurt | Pasta con pomodoro e basilico Melanzane alla parmigiana (con melanzane grigliate) Frutta fresca di stagione | Pasta con zucchine Ratine di vitello Insalata mista Frutta fresca di stagione |
| MARTEDI' | Pasta al pomodoro e basilico Platessa alla mugnaia Carote al forno Yogurt/budino | Minestrone Scaloppine di vitello Patate al forno/in umido Frutta fresca di stagione | Crema di carote con crostini Milanese di tacchino al forno Patate prezzemolate Frutta fresca di stagione | Pasta al pomodoro Omelette Spinaci Frutta fresca di stagione |
| MERCOLEDI' | Risotto allo zafferano Frittata con verdure Zucchine in padella Frutta fresca di stagione | Pasta con zucchine Fesa di tacchino a fette Insalata di fagiolini Frutta fresca di stagione | Ravioli di magro burro e salvia Tonno Insalata di pomodori Yogurt | Risotto alle verdure Prosciutto cotto/crudo Carotine al burro Frutta fresca di stagione |

17.05.2018 *Visa di approvazione*

 Struttura Igiene Alimenti e Nutrizione
 Telefono 0141 484920 - Fax 0141 484993
 Mail: sian@asl.at.it
 PEC: protocollo@pec.asl.at.it

 ASL AT - DIR. PREV.
 SOC IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE
Ronza Berruti
 Dr. SSA RONZA BERRUTI


p.6

| | 1 SETTIMANA | 2 SETTIMANA | 3 SETTIMANA | 4 SETTIMANA |
|-----------------|--|---|--|---|
| GIOVEDI' | Pappa al pomodoro Polpettone Patate prezzemolate Frutta fresca di stagione | Pizza margherita Insalata mista Zucchine Frutta fresca di stagione | Insalata di riso/pasta con verdure Polpettine al pomodoro Fagiolini Frutta fresca di stagione | Pasta al pomodoro Bocconcini di pollo Insalata di fagiolini Yogurt |
| VENERDI' | Pasta al pesto Insalata di pollo fagiolini Frutta fresca di stagione | Gnocchi al pomodoro Frittata alle verdure Carote cotte Frutta fresca di stagione | Pasta alle verdure Arrostito di tacchino Zucchine Frutta fresca di stagione | Passato di verdure con riso Platessa/halibut al forno Patate prezzemolate Frutta fresca di stagione |

17-05-2018 Visto, si approva

ASL AT - DIP. PREV.
 SOCC. IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE
 Dr.ssa Renza BERRUTI



**DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE**
**TABELLE DIETETICHE PER BAMBINI CON ETA' COMPRESA TRA
1 E 2,5 ANNI**
PRANZO

I pesi indicati si riferiscono alla parte edibile dell'alimento crudo e al netto dagli scarti.

| ALIMENTO | SOSTITUZIONI |
|-------------------------------|---|
| Pasta asciutta g 40 | <ul style="list-style-type: none"> • riso asciutto g 40 • pasta/riso in brodo g 25 • gnocchi g 100 • pasta ripiena g 50 |
| Parmigiano g 5 (1 cucchiaino) | |
| Olio g 10 (2 cucchiaini) | |
| Secondi piatti | <ul style="list-style-type: none"> • carne g 40 • pesce g 60 • affettati magri (prosciutto cotto e crudo sgrassati, bresaola, fesa di tacchino) g 40 • formaggi freschi (e. primo sale, mozzarella) g 40 • ricotta g 80 • uova n°1 • legumi freschi (anche come piatto unico in associazione al primo piatto) g 60 • legumi secchi (anche come piatto unico in associazione al primo piatto) g 20 |
| Verdura g 100 circa | <ul style="list-style-type: none"> • patate (se primo piatto in brodo) g 100 |
| Pane g 30 | |
| Frutta fresca g 100 | <ul style="list-style-type: none"> • frutta fresca zuccherina (banane, kaki, fichi, uva, mandarini) g 70 • yogurt/budino g 100 |

COMPOSIZIONE MEDIA DEL PASTO

 Proteine: g 18 Lipidi totali: g 14
 Carboidrati: g 65 Fibra: g 6 Kcal: 460

 17-05-2018 *Visita, si approva*
 Struttura Igiene Alimenti e Nutrizione
 Telefono 0141 484920 – Fax 0141 484993
 Mail: sian@asl.at.it
 PEC: protocollo@pec.asl.at.it

 ASLIAT - DIR. PREV.
 SOC. IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE
Veronica
 Dr.ssa Ronza BERRUTI


1 - 2,5 ANNI

PROPOSTE DI SPUNTINI (1/2 MATTINA E 1/2 POMERIGGIO)

- FRUTTA FRESCA O FRUTTA COTTA g 150-200
- MACEDONIA DI FRUTTA FRESCA (frutta g 150 + zucchero g 5 (1 cucchiaino))
- YOGURT INTERO BIANCO g 125
- YOGURT MAGRO ALLA FRUTTA g 125
- THE' CON BISCOTTI SECCHI O FETTE BISCOTTATE g 25
- BARRETTA DI CIOCCOLATO AL LATTE g 20

PROPOSTE DI COLAZIONE

- LATTE PARZIALMENTE SCREMATO g 125 + BISCOTTI SECCHI O FETTE BISCOTTATE g 25
- LATTE PARZIALMENTE SCREMATO g 125 + CORNFLAKES g 25
- SUCCO DI FRUTTA g 125 + FROLLINI g 25
- THE' CON 1 CUCCHIAINO DI ZUCCHERO (g 5) + BISCOTTI FROLLINI g 30
- THE' CON UN CUCCHIAINO DI ZUCCHERO (g 5) + PANE g 30 + MARMELLATA O MIELE g 15

17.05.2018 *Visto, si approva*



ASL AT - DIP. PREV.
SOC. IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE
Ronza Berruti
D.ssa RONZA BERRUTI

**DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE**
**TABELLE DIETETICHE PER BAMBINI CON ETA' COMPRESA TRA
2,5 E 5,5 ANNI**
PRANZO

I pesi indicati si riferiscono alla parte edibile dell'alimento crudo e al netto dagli scarti

| ALIMENTO | SOSTITUZIONI |
|-------------------------------|--|
| Pasta asciutta g 50 | <ul style="list-style-type: none"> • riso asciutto g 50 • pasta/riso in brodo g 30 • gnocchi g 130 • pasta ripiena g 60 |
| Parmigiano g 5 (1 cucchiaino) | |
| Olio g 15 (3 cucchiaini) | |
| Secondi piatti | <ul style="list-style-type: none"> • carne g 50 • pesce g 70 • affettati magri (prosciutto cotto e crudo sgrassati, bresaola, fesa di tacchino) g 50 • formaggi freschi (e. primo sale, mozzarella) g 50 • ricotta g 100 • uova n°1 • legumi freschi (anche come piatto unico in associazione al primo piatto) g 70 • legumi secchi (anche come piatto unico in associazione al primo piatto) g 20 |
| Verdura g 100-150 | <ul style="list-style-type: none"> • patate (se primo piatto in brodo) g 100 |
| Pane g 30 | |
| Frutta fresca g 120 | <ul style="list-style-type: none"> • frutta fresca zuccherina (banane, kaki, fichi, uva, mandarini) g 80 • yogurt/budino g 125 |

COMPOSIZIONE MEDIA DEL PASTO

 Proteine: g 17-22 Lipidi totali: g 16-20
 Carboidrati: g 70-83 Fibra: g 7-8
 Kcal: 480-600

 ACL AT - DIP. PREV.
 SOC IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE
 Dr.ssa Ronza BERRUTI

17.05.2018 V. S. 101 approv.

p. 10

2,5 - 5,5 ANNI

PROPOSTE DI SPUNTINO DI 1/2 MATTINA

- FRUTTA FRESCA g 200
- YOGURT BIANCO O ALLA FRUTTA g 125

PROPOSTE DI SPUNTINO 1/2 POMERIGGIO

- PANE g 40 + PROSCIUTTO COTTO O CRUDO SGRASSATO g 20
- PANE g 30 o FETTE BISCOTTE g 20 + MIELE O MARMELLATA g 20
- CRACKERS g 20 + SUCCO DI FRUTTA g 125
- YOGURT BIANCO O ALLA FRUTTA g 125 + FRUTTA g 150
- BARRETTA DI CIOCCOLATO g 25
- THE' CON 1 CUCCHIAINO DI ZUCCHERO (g 5) + BISCOTTI SECCHI g 25

17-05-2018 Viso, si approva

ASL AT - DIR. PREV.
SCC IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE
Ronza Berruti
Dr.ssa Ronza BERRUTI



**DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE**
**TABELLE DIETETICHE PER BAMBINI CON ETA' COMPRESA TRA
5,5 E 10,5 ANNI**
PRANZO

I pesi indicati si riferiscono alla parte edibile dell'alimento crudo e al netto dagli scarti

| ALIMENTO | SOSTITUZIONI |
|-------------------------------|---|
| Pasta asciutta g 70 | <ul style="list-style-type: none"> • riso asciutto g 70 • pasta/riso in brodo g 30 • gnocchi g 180 • pasta ripiena g 80 |
| Parmigiano g 5 (1 cucchiaino) | |
| Olio g 15 (3 cucchiaini) | |
| Secondi piatti | <ul style="list-style-type: none"> • carne g 100 • pesce g 120 • affettati magri (prosciutto cotto e crudo sgrassati, bresaola, fesa di tacchino) g 80 • formaggi freschi (e. primo sale, mozzarella) g 60 • ricotta g 100 • uova n°2 • legumi freschi (anche come piatto unico in associazione al primo piatto) g 150 • legumi secchi (anche come piatto unico in associazione al primo piatto) g 40 |
| Verdura g 150- 200 | <ul style="list-style-type: none"> • patate (se primo piatto in brodo) g 200 • insalate g 50 |
| Pane g 40 | |
| Frutta fresca g 150 | <ul style="list-style-type: none"> • frutta fresca zuccherina (banane, kaki, fichi, uva, mandarini) g 100 • yogurt/budino g 125 |

COMPOSIZIONE MEDIA DEL PASTO

 Proteine: g 32 Lipidi totali: g 22
 Carboidrati: g 97 Fibra: g 9-11
 Kcal: 715

 Struttura Igiene Alimenti e Nutrizione
 Telefono 0141 484920 – Fax 0141 484993
 Mail: sian@asl.at.it
 PEC: protocollo@pec.asl.at.it

 A.S.L. AT - DIP. PREV.
 SCC IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE
 Dr.ssa Renza BERRUTI

p.12

17.05.2018 V.S. per approvazione

5,5 E 10,5 ANNI

PROPOSTE DI SPUNTINO DI 1/2 MATTINA

- FRUTTA FRESCA g 200
- YOGURT ALLA FRUTTA g 125
- BISCOTTI SECCHI g 25
- CRACKERS g 25

PROPOSTE DI SPUNTINO 1/2 POMERIGGIO

- PANE g 40 + PROSCIUTTO COTTO O CRUDO SGRASSATO g 30
- PANE g 40 o FETTE BISCOTTE g 25 + MIELE O MARMELLATA g 20
- CRACKERS g 25 + SUCCO DI FRUTTA g 125
- YOGURT BIANCO O ALLA FRUTTA g 125 + FRUTTA g 200
- BARRETTA DI CIOCCOLATO g 30
- THE' CON 1 CUCCHIAINO DI ZUCCHERO (g 5) + BISCOTTI SECCHI g 30

17.05.2018 *Visto, si appone*

ASL AT - DIR. PREV.
SOC. IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE
Renza Berruti
Drsos Renza BERRUTI



**DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE**
**TABELLE DIETETICHE PER BAMBINI CON ETA' COMPRESA TRA
10,5 E 13,5 ANNI**
PRANZO

I pesi indicati si riferiscono alla parte edibile dell'alimento crudo e al netto dagli scarti

| ALIMENTO | SOSTITUZIONI |
|-------------------------------|---|
| Pasta asciutta g 100 | <ul style="list-style-type: none"> • riso asciutto g 100 • pasta/riso in brodo g 40 • gnocchi g 250 • pasta ripiena g 120 |
| Parmigiano g 5 (1 cucchiaino) | |
| Olio g 20 (4 cucchiaini) | |
| Secondi piatti | <ul style="list-style-type: none"> • carne g 100 • pesce g 150 • affettati magri (prosciutto cotto e crudo sgrassati, bresaola, fesa di tacchino) g 80 • formaggi freschi (e. primo sale, mozzarella) g 60 • ricotta g 100 • uova n°2 • legumi freschi (anche come piatto unico in associazione al primo piatto) g 150 • legumi secchi (anche come piatto unico in associazione al primo piatto) g 40 |
| Verdura g 150- 200 | <ul style="list-style-type: none"> • patate (se primo piatto in brodo) g 250 • insalate g 50 |
| Pane g 50 | |
| Frutta fresca g 150 | <ul style="list-style-type: none"> • frutta fresca zuccherina (banane, kaki, fichi, uva, mandarini) g 100 • yogurt/budino g 125 |

COMPOSIZIONE MEDIA DEL PASTO

 Proteine: g 36 Lipidi totali: g 28
 Carboidrati: g 127 Fibra: g 10-12 Kcal: 905

17.05.2018 Visto e approvato

 Struttura Igiene Alimenti e Nutrizione
 Telefono 0141 484920 – Fax 0141 484993
 Mail: sian@asl.at.it
 PEC: protocollo@pec.asl.at.it

 ASL AT - DIR. PREV.
 SCC IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE

 Dr. R. BERRUTI


p14

10,5 E 13,5 ANNI

PROPOSTE DI SPUNTINO DI 1/2 MATTINA

- PANE g 40 + PROSCIUTTO COTTO O CRUDO SGRASSATO g 20
- PANE g 30 o FETTE BISCOTTE g 20 + MIELE O MARMELLATA g 20
- CRACKERS g 20 + SUCCO DI FRUTTA g 125
- YOGURT BIANCO O ALLA FRUTTA g 125 + FRUTTA g 150
- BARRETTA DI CIOCCOLATO g 25

PROPOSTE DI SPUNTINO 1/2 POMERIGGIO

- PANE g 30 + CIOCCOLATA g 20
- YOGURT ALLA FRUTTA g 125 + BISCOTTI SECCHI g 25
- CRACKERS g 30 + SUCCO DI FRUTTA g 125
- PANE g 50 + PROSCIUTTO COTTO O CRUDO SGRASSATO g 30
- PANE g 50 o FETTE BISCOTTE g 50 + MIELE O MARMELLATA g 20
- CRACKERS g 30 + FRUTTA g 150

17.05.2018 *Uff. di appoggio*

ASL AT - DIR. PREV.
SOC. IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE
[Signature]
DR. SOC. RANZO BERRUTI



INDICAZIONI GENERALI

- Non attribuire nomi di fantasia alle ricette.
- **PRIMI PIATTI:** utilizzare di preferenza condimenti semplici come ad esempio sughi a base di pomodoro o altre verdure caratterizzati, rispetto ad altre varietà di condimenti, da un minor contenuto di grassi.
Abbinare le verdure a pasta o riso come condimento può inoltre favorirne il consumo, in quanto l'abbinamento può contribuire a modulare la percezione di alcune sostanze amare contenute nelle verdure.
Può essere anche utile proporre, a rotazione nella settimana, diverse tipologie di cereali, al fine di educare i bambini a gusti diversi.
- **SECONDI PIATTI:** per quanto riguarda le carni e gli affettati si consiglia di preferire quelli più magri ed eliminare il grasso visibile. Il pesce può essere sia fresco che surgelato. Per i formaggi la preferenza va a quelli freschi caratterizzati da un minor contenuto di grassi.
- **VERDURA E FRUTTA:** prediligere i tipi di stagione, proponendo il maggior numero di tipologie diverse presenti sul mercato. Alternare il più possibile verdure cotte e verdure crude.
Non sono considerate verdure le patate e i legumi. Le prime possono essere inserite nel menù solo nelle giornate in cui è presente un primo piatto in brodo, i secondi costituiscono un secondo piatto, di conseguenza possono essere serviti insieme al primo piatto (e. pasta e fagioli) in modo da costituire un piatto unico.
Una volta alla settimana è possibile inserire, in sostituzione della frutta, un dessert costituito da budino, yogurt, gelato o torte non farcite.
- **CONDIMENTI:** preferire sempre il consumo dell'olio di oliva; il burro è ammesso solo saltuariamente.
Ridurre il contenuto di sale nelle preparazioni attraverso l'utilizzo di erbe aromatiche e spezie. Si consiglia inoltre l'utilizzo di pane senza sale o mezzo sale.
Ridurre l'utilizzo di semilavorati a rischio per qualità nutrizionale e/o contenuto di sale (carne impanata, crocchette/bastoncini di pesce, verdure preparate, preparati per brodo, prodotti in scatola (es. frutta, verdura, legumi), alimenti contenenti sciroppo di glucosio-fruttosio.