

Dietario

Il mondo ai piccoli Srl Impresa Sociale

Via San Giacomo dei Capri, 78

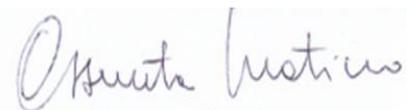
Napoli

a cura di:

Dr.ssa Gabriella Silvestri Biologo specializzato in Scienza dell'Alimentazione

Dr.ssa Antonella Cappuccio Medico Igienista

ASL NAPOLI 1 CENTRO
Dipartimento di Prevenzione
U.O.S.D. Promozione della Salute e Sorveglianza Nutrizionale
Il Responsabile Dr.ssa Assunta Matino



Napoli, 30/07/2025

MENÙ INVERNALE – NIDO (25-36 mesi)

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENEDÌ
1^a settimana	Risotto al pomodoro Nasello olio e limone Purea di patate	Crema di ceci con pastina Broccoletti gratinati	Crema di zucca con pastina Polpettine di bovino Carotine all'olio	Pastina al pomodoro Ricotta Erbette all'olio	Crema di piselli con pastina Frittata Cavolfiore gratinato
2^a settimana	Crema di cavolfiore con pastina Bocconcini di pollo al vapore Carotine all'olio	Risotto con crema di patate Nasello olio e limone Erbette all'olio	Crema di piselli con pastina Formaggio robiola Spinaci all'olio	Crema di broccoletti con pastina Uova strapazzate Carotine all'olio	Pastina al pomodoro Prosciutto cotto Spinaci all'olio
3^a settimana	Pastina al pomodoro Frittata Broccoletti gratinati	Crema di zucca con pastina Nasello olio e limone Purea di patate	Pastina al pomodoro Formaggio spalmabile Erbette all'olio	Crema di lenticchie con pastina Carotine all'olio	Pastina alla bolognese Spinaci all'olio
4^a settimana	Gâteau di patate Broccoletti all'olio	Pastina al pomodoro Formaggio robiola Spinaci all'olio	Risotto con crema di zucca Polpettine di maiale Carotine all'olio	Crema di cavolfiore con pastina Nasello olio e limone Erbette all'olio	Crema di fagioli con pastina Carotine all'olio

I formati di pasta dovranno essere adeguati alle capacità masticatorie e deglutorie, nel caso in cui non siano completamente sviluppate adottare formati piccoli anche quando indicato diversamente. La carne e gli affettati devono essere tagliati in pezzetti piccolissimi e gli ortaggi cotti devono essere sminuzzati e mai assumere il taglio di rondelle. Utilizzare con moderazione sale iodato.

È prevista la somministrazione di:

- tutti i giorni frutta fresca di stagione tagliata;
- 3 volte la settimana pane di frumento con farina di tipo 0 e 2 volte la settimana pane con farina di tipo integrale.

Si raccomanda – dopo i due anni d'età - l'utilizzo del sale iodato come promosso dal Ministero della Salute – Legge n°55 del 21 marzo 2005 “Disposizioni finalizzate alla prevenzione del gozzo endemico e di altre patologie da carenza iodica” (dose giornaliera non superiore ai 2 g).

MENÙ ESTIVO – NIDO (25-36 mesi)

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
1^a settimana	Risotto con crema di zucchini Nasello olio e limone Purea di patate	Pastina al pomodoro Bocconcini di tacchino al vapore con crema di verdure miste	Crema di piselli con pastina Uova strapazzate Carotine all'olio	Pastina al pomodoro Ricotta Erbe all'olio	Crema di fagioli con pastina Zucchini all'olio
2^a settimana	Crema di ceci con pastina Pomodorini all'insalata	Crema di zucchini con pastina Frittata Carotine all'olio	Risotto con crema di patate Prosciutto cotto Spinaci all'olio	Crema di lenticchie con pastina Pomodorini all'insalata	Pastina al pomodoro Nasello olio e limone Carotine all'olio
3^a settimana	Crema di broccoletti con pastina Frittata Pomodorini all'insalata	Pastina al pomodoro Formaggio robiola Zucchini all'olio	Crema di zucchini con pastina Nasello olio e limone Erbe all'olio	Risotto al pomodoro Bocconcini di pollo al vapore Purea di patate	Crema di lenticchie con pastina Carotine all'olio
4^a settimana	Crema di patate con pastina Formaggio spalmabile Zucchini all'olio	Pastina al pomodoro Polpettine di bovino al pomodoro Spinaci all'olio	Crema di fagioli con pastina Carotine all'olio	Crema di broccoletti con pastina Frittata Erbe all'olio	Crema di zucchini con pastina Nasello olio e limone Pomodorini all'insalata

I formati di pasta dovranno essere adeguati alle capacità masticatorie e deglutitorie, nel caso in cui non siano completamente sviluppate adottare formati piccoli anche quando indicato diversamente. La carne e gli affettati devono essere tagliati in pezzetti piccolissimi e gli ortaggi cotti devono essere sminuzzati e mai assumere il taglio di rondelle. Utilizzare con moderazione sale iodato.

È prevista la somministrazione di:

- tutti i giorni frutta fresca di stagione tagliata;
- 3 volte la settimana pane di frumento con farina di tipo 0 e 2 volte la settimana pane con farina di tipo integrale.

Si raccomanda – dopo i due anni d'età - l'utilizzo del sale iodato come promosso dal Ministero della Salute – Legge n°55 del 21 marzo 2005 “Disposizioni finalizzate alla prevenzione del gozzo endemico e di altre patologie da carenza iodica” (dose giornaliera non superiore ai 2 g).