

TODOS A LA MESA



La alimentación
en la guardería:
un almuerzo a medida
de niño y niña



TODOS A LA MESA

La alimentación
en la guardería:
un almuerzo a medida
de niño y niña





Año educativo 2017/2018

Septiembre 2017

COMUNA DE FLORENCIA

Área Educación, Universidad e Investigación

Dirección Instrucción

Servicio Servicios a la Infancia

Director: Rosanna Onilde Pilotti

Oficina HACCP y Compra de bienes y servicios

Coordinamiento pedagógico

AZIENDA USL TOSCANA CENTRO

U.O. Dietética Profesional de la A.S.L. 10

Dietistas: Carlotta Benvenuti, Rita Barbara Marianelli

FEDERACIÓN ITALIANA MÉDICOS PEDIATRAS – FIMP

Dr. Valdo Flori

D.ra Antonina Chiccoli

Proyecto gráfico y paginación

Silvia Godi

Antonella Ortolani

ÍNDICE

PREFACIO	7
FINALIDAD	
EL ALMUERZO EN LA GUARDERÍA	11
LOS CRITERIOS PARA LA FORMULACIÓN DE LOS MENÚES	15
LA VERIFICACIÓN DEL MENÚ	19
LAS CARACTERÍSTICAS DEL MENÚ	23
LOS NUEVOS INGREDIENTES DEL MENÚ	29
LAS DIETAS ESPECIALES	33
LA ALIMENTACIÓN EN EL PRIMER AÑO DE VIDA	39
LA ALIMENTACIÓN DE 1 A 3 AÑOS	47
LAS FIESTAS EN LA GUARDERÍA	57
EL MENÚ INVERNAL Y DE VERANO	63
PARA SABER MÁS	69

PREFACIO

Queridas familias,

la administración comunal y el Servicio "Servicios para la Infancia" trabajan desde hace tiempo con el objetivo de lograr que, el almuerzo en la guardería, sea un momento de vida cualitativo connotado no sólo desde el punto de vista nutricional, sino también desde aquel educativo.

El momento del almuerzo constituye uno de los aspectos más significativos de la vida en la guardería, puesto que representa una experiencia de convivencia, intercambio y diálogo entre niños y niñas y entre éstos y el personal de la guardería. La comida es también una importante ocasión de juego y estímulo para la curiosidad y, en un clima de bienestar y placer, se convierte en una gran oportunidad de aprendizaje.

El menú de la guardería está formulado, desde siempre, según las indicaciones de los LARN (niveles de asunción de energía y nutrientes recomendados para la población italiana). La administración comunal, con el objetivo de garantizar una correcta alimentación, ha introducido desde hace tiempo alimentos provenientes de la agricultura biológica y/o de hilera corta, y garantiza además a los niños y niñas que presentan problemas de alergia y/o intolerancias alimentarias, comidas seguras.

Regresa, luego de 14 años, esta guía que detalla el menú cotidiano, pensado para ofrecer respuestas adecuadas a las diferentes exigencias de los niños, niñas y de las familias: a quienes pertenecen a culturas y religiones diversas y a quien solicita dietas semivegetarianas.

Agradeciendo la colaboración de la Federación Italiana Médicos Pediatras, de la Azienda Usl Toscana Centro y del U.O. Dietética profesional ASL 10, espero que esta publicación, además de representar la testimonianza del esfuerzo de todas las figuras profesionales que trabajan dentro de la guardería, se convierta en un instrumento útil para la vida cotidiana, ofreciendo indicaciones concretas para una sana y equilibrada alimentación de vuestros hijos e hijas también en vuestro hogar.

Cristina Giachi

Assessora all'Educazione





1. Finalidad

Esta guía nace de la voluntad de dar a conocer a las familias el menú de las guarderías de la Comuna de Florencia con la indicación de los alimentos seleccionados, de modo tal de favorecer una correcta y equilibrada alimentación de los niños y de las niñas. Siguiendo las indicaciones de los pediatras y de los dietistas, y con la intención de promover la salud y el bienestar de los niños y de las niñas, la Comuna ha decidido verificar los ingredientes presentes en el menú corriente de todas sus guarderías, introduciendo también algunos nuevos, a la luz de la IV Revisión de los Niveles de Asunción de Nutrientes y energía de Referencia para la población italiana (LARN) efectuada por la Sociedad Italiana de Nutrición Humana (SINU) en el 2014. A continuación se describirá la modalidad de suministración de las comidas, las características del menú – deteniéndose sobre las principales novedades introducidas – como también la alimentación a seguir en el curso de los primeros tres años de vida del niño y de la niña.



2. El almuerzo en la guardería

2. El almuerzo en la guardería

El momento del almuerzo constituye uno de los aspectos más significativos de la vida en la guardería; en esta óptica, el momento de la comida es objeto de reflexión constante para todo el personal de la guardería a fin de hacerlo lo más acorde posible a las necesidades de los niños y de las niñas. En el curso de los años se ha alcanzado una mayor conciencia de cómo el almuerzo en la guardería sea importante para la relación y la socialización entre adultos y niños/as y de los niños entre sí. Para el momento del almuerzo, pensado en estos términos, han sido predispuestos “ambientes serenos y acogedores” y la modalidad de comunicación entre adultos y niños/as es caracterizada por la tranquilidad y la ausencia de ansiedad.

12

Para apoyar y garantizar esta modalidad de relación han sido adoptadas particulares estrategias educativas tales:

pequeños grupos de niños/as con el educador/a de referencia

presencia simultánea de todo el personal (educadores/as, operadores/as, cocinero/a)

cuidado en la preparación de la mesa y en el modo de presentar la comida

rituales que aseguran al niño/a ayudándolo a estructurar el tiempo y a predecir la experiencia

El almuerzo, en particular, es uno de los momentos de cuidado más significativos porque, además de los aspectos nutricionales, presenta implicaciones y valencias relacionales, afectivas, cognoscitivas y culturales.

En esta ocasión es fundamental respetar los tiempos y los ritmos del niño y de la niña, consintiendo los cambios que tienen lugar día a día, sobretodo en la fase delicada del destete que generalmente coincide con el ingreso a la guardería.

Es indispensable no solo una gran colaboración entre el cocinero/a y el educador/a, sino también una relación entre padres/educador-a/cocinero-a/ constantemente basada en la confianza mutua. A tal fin, antes del ingreso del pequeño/a a la guardería, la



familia es invitada a un encuentro individual con el personal educativo y sucesivamente también con el operador/a cocineros de la guardería misma. En esta ocasión la familia puede expresar las exigencias del propio niño/a, acordar con el cocinero/a el eventual destete, ser informada sobre el menú de la guardería y conocer las posibles dietas especiales que pueden ser servidas y las modalidades de acceso a las mismas.

Para los niños y las niñas más grandes la alimentación en la guardería es una gran oportunidad para satisfacer el deseo de autonomía, experimentar las propias capacidades, demostrar su "saber hacer", afirmar la propia personalidad. Es una conquista importante aprender a comer autónomamente, primero con las manos y luego, superada la fase fundamental del "lío/ensuciarse", usando progresivamente los instrumentos (cuchara, tenedor, vaso, etc). Esto refuerza la identidad y la seguridad del/niño/a.

Es necesario no hacerle prisa al/la niño/a, respetar sus gustos y su capacidad de autoregularse como también enseñarle gradualmente, sin forzarlo/a, a respetar algunas reglas que el comer juntos implica.

Un aspecto importante de la comida es aquel "cognoscitivo" que es, además, difícil de separar de aquel afectivo. Durante el destete la comida es un continuo descubrimiento de colores, sabores, olores, consistencias nuevas y simultáneamente es juego, curiosidad y sobretodo placer. A veces puede ser también temor, rechazo de aquello que se desconoce, de un sabor nuevo o de un plato preparado de manera diferente.

Por este motivo es necesaria la máxima colaboración entre quien prepara la comida - cocinero/a - y quien la ofrece - educador/a y asistente-portero/a.

Nos parece importante, sea de parte de la guardería que de la familia, no preocuparse sólo de la cantidad de la comida, sino también trabajar para que, desde el inicio del destete, el/la niño/a pueda establecer una relación positiva con aquello que come, para construir así las bases de su salud y bienestar futuros.



3. Los criterios para la formulación del menú



3. Los criterios para la formulación del menú

La alimentación reviste un rol importante en la vida de cada uno y tiene que ser particularmente cuidadosa cuando se trata de aquella de niños y niñas pequeños.

Desde el nacimiento es importante acostumbrar el/la pequeño/a a comer de modo correcto desde el punto de vista nutricional, promoviendo la alimentación al seno, pero también a continuación, prestando atención a los aspectos nutricionales y cualitativos sin descuidarlos. Sobretudo dentro de una estructura como la guardería, que posee un rol educativo, tales aspectos deben ser particularmente atendidos, así como los criterios higiénicos que garantizan una comida "segura". Con este fin todas las guarderías manejadas directamente por la Comuna de Firenze cuentan con una serie de reglas puntuales y precisas a las cuales atenerse y que están contenidas al interno del Manual de autocontrol HACCP, consultable en cada una de las estructuras y también en el portal educación 0-3 años del sitio de la Comuna de Firenze.

Comer es un placer y este aspecto no puede ser subestimado en la preparación de los platos que deberán estimular las ganas de comer así como educar al gusto. Esto justifica la atención particular que merece la preparación de los platos y la exigencia de ofrecer alimentos que con su aspecto, olor, consistencia despierten e inviten a descubrir sabores nuevos.

Todo esto debe ser actuado sin olvidar que el/la niño/a desarrolla gradualmente sus capacidades digestivas y que el momento de la introducción de alimentos nuevos (destete) es muy delicado: cada niño y niña tiene tiempos y modos diversos de aceptar los cambios en su alimentación.



...ere il formaggio da soli...

le carot...



4. La verificación del menú

4. La verificación del menú

Los menù y las tablas dietéticas adoptadas para las guarderías gestidas directamente por la Comuna de Firenze han sido verificadas por la "Oficina HACCP y Compra de bienes y servicios" que coordina el servicio de comedor de las guarderías junto a las dietistas de la "Dietética Profesional Área Fiorentina de la Azienda USL Toscana Centro", y con la colaboración de la "Federación Italiana Médicos Pediatras", teniendo cuenta de los parámetros nutricionales indicados por la SINU (Sociedad Italiana de Nutrición Humana) con los nuevos LARN (Niveles de Asunción de Nutrientes y energía para la población italiana - octubre 2014) y de las Líneas de dirección para los comedores escolásticos - Región Toscana septiembre 2016, además de las sugerencias otorgadas por el personal cocinero de las guarderías.

20

Con el fin de introducir los nuevos ingredientes dentro del menú corriente de las guarderías se ha procedido del siguiente modo:

han sido contactadas las dietistas de la Azienda USL Toscana Centro que han visionado las tablas dietéticas, el menú y las recetas de los/as operadores/as cocineras de las guarderías;

las dietistas han verificado las tablas dietéticas y los pesos utilizados, en base a las indicaciones de los LARN. Por lo que concierne el peso, se especifica que éste es indispensable para organizar las compras por parte del Servicio de comedor y es, junto a los LARN, el punto de referencia para una alimentación equilibrada, cualitativa e cuantitativamente;

han sido entonces reformuladas las tablas, confirmando dos fajas de edad para los niños/as, una por debajo del primer año de vida y la otra de 1 a 3 años de edad;

ha sido solicitado a los operadores y operadoras cocineras de las guarderías de



proponer ingredientes nuevos para incorporar al menú en uso. La lista obtenida de este modo ha sido visionada y validada sea por las dietistas que por los pediatras y los nuevos ingredientes aprobados han sido así incluidos en el menú;

se ha logrado de este modo proceder con la predisposición del menú.





5. Las características del menú

5. Las características del menú

Desde la más tierna edad, la dieta de los niños/as debe ser variada. Es oportuno que todos los alimentos sean asumidos en rotación de modo de asegurar una adecuada introducción de los nutrientes necesarios.

No existe un alimento que considerado individualmente sea capaz de proporcionar todas las sustancias que le sirven al organismo: variar la dieta es indispensable, pero no fácil. Hoy la alimentación del/la niño/a depende de más de una persona (la mamá, el papá, la abuela, el personal de la guardería) que, si no se comunican entre ellos, pueden transformar la dieta en monótona; por esto es importante que quiénes se ocupan de la alimentación de los niños en el hogar sepan bien cómo está estructurada la dieta en la guardería.

24

El almuerzo dentro de la guardería lo preparan diariamente las operadoras/es cocineras/os de cada estructura.

El menú está diferenciado en n°. 4 semanas invernales y n°. 4 semanas de verano. Esta inspirado en el modelo mediterráneo en el cual se privilegian cereales, legumbres, verduras y frutas de estación y está integrado con alimentos protéicos como carne, pescado, huevo y quesos. El menú prevé también platos étnicos de diversos países del mundo, seleccionados entre aquellos más indicados para los niños/as, que son propuestos semanalmente dentro del menú tradicional.

En el menú se presentan también alimentos provenientes de la agricultura biológica y de hilera corta.

Características principales:

- en el menú se indican los principales alimentos, dejando a la fantasía y habilidad del/la cocinero/a el tipo de cocción de privilegiar en cada ocasión;



- cada guardería puede organizar el propio menú semanal en base a los productos alimentarios que le son proporcionados;
- para garantizar una discreta variedad de cocción y estimular el personal a cocinar platos nuevos, en base a la experiencia de los/as colegas, ha sido redactado un recetario, nacido de la recolección de las recetas en uso y del cual se encuentra una copia al interno de cada guardería;
- las cocciones deben ser lo más simple posible pero sin perder de vista que los sabores, aromas y colores estimulan el apetito y despiertan las ganas del/la niño/a de probar y descubrir nuevos alimentos;
- el menú puede ser un instrumento para proponer platos nuevos, ricos de sabor y fantasía educando a regímenes alimentarios variados, teniendo siempre presente una cierta gradualidad en la proposición de nuevos platos según las capacidades de los/as niños/as;
- el menú prevé desde hace tiempo algunos platos únicos, por ejemplo cereales combinados con legumbres o pequeñas cantidades de alimentos de origen animal (raviolos de ricota y espinacas, pizza, soufflé de verdura etc.). Estos platos son siempre acompañados de pan, verdura y fruta y constituyen una comida equilibrada y completa;
- para el segundo plato se adopta una rotación semanal tal que permita cubrir las necesidades de los/as niños/as respecto a todos los nutrientes, con particular atención al calcio y al hierro;
- en la óptica de obtener una comida “segura” se encuadra la decisión de privilegiar los alimentos provenientes de una cultivación biológica y de no utilizar materias primas que contengan O.G.M. (Organismos Genéticamente Modificados).



En las guarderías es el operador/a cocinero de cada estructura que decide diariamente qué platos preparar en base a los ingredientes que posee a disposición para aquel día. Esto significa que todas las guardería a gestión directa utilizan los mismos alimentos en la misma semana pero los platos ofrecidos a los niños y niñas cada día pueden ser diferentes. Tal elección deriva del hecho que nadie mejor que el cocinero/a conoce los gustos y preferencias de los niños/as de la propia guardería, y representa al mismo tiempo, la voluntad de dar espacio a la fantasía, habilidad y organización de cada operador/a cocinero/a.

26

En caso de necesidad (ausencia de los/as operadores/as cocineros/as, imposibilidad de utilizar algunas materias primas o retrasos en la entrega de éstas) es prevista la preparación de una comida simplificada, que consiste en pasta o arroz con aceite, un plato frío (a base de queso y/o jamón) y un contorno crudo o cocido.

PRODUCTOS BIOLÓGICOS ACTUALMENTE UTILIZADOS EN LAS COCINAS DE LAS GUARDERÍAS:

- Leche
- Mantequilla
- Yogurt
- Stracchino
- Mozzarella
- Arroz
- Pasta
- Aceite EVO
- Trigo perlado
- Harina blanca
- Cebada soluble
- Centeno para sopas
- Harina de maíz
- Huevos pasteurizados
- Posterior de bovino
- Pollo
- Pavo
- Cerdo
- Ternera
- Tomates enteros en conserva
- Fruta y verdura
- Miel



6. Los nuevos ingredientes del menú

6. Los nuevos ingredientes del menú

al trabajo conjunto del personal de la Comuna, de las dietistas y de los pediatras, el menú de las guarderías es enriquecido con la introducción de los siguientes ingredientes:

- conejo
- almejas sin conchas
- sepias y calamares congelados
- tortellinos de carne bovina
- pasta integral
- pimientos
- berenjenas
- kiwi
- fresas
- fécula de patata, para usar como las harinas tradicionales
- aceite de girasole, para usar crudo en la preparación de algunos platos étnicos
- tomate concentrado, para usar en las salsas para condimentar
- nata de cocina, para usar como condimento

Se precisa que:

- las almejas, sepias y calamares congelados se suministran a los niños/as mayores de 1 año
- los kiwi y las fresas pueden suministrarse también antes del año de edad.



7. Las dietas especiales

7. Las dietas especiales

La mayor frecuencia con la cual surgen problemáticas relacionadas a la asunción de ciertos alimentos ha llevado a la Comuna a proveer comidas particulares para los niños/as con:

Intolerancia al gluten (celiaquía)

Alergia al pescado

Alergia al huevo

Alergia a la leche y a los lácteos

Intolerancia al lactosio

Junto a las problemáticas alimentarias debidas a patologías crónicas como las elencadas precedentemente, y que implican una modificación permanente del menú, en la guardería es necesario ocuparse también de patologías agudas, por ejemplo en presencia de vómito y diarrea, o bien en caso de gastroenteritis.

Se habla de diarrea cuando los excrementos son de consistencia disminuida (o propio líquidos) y abundantes. No indican diarrea los excrementos poco digeridos con descargas de escasa cantidad y poco numerosas.

El alejamiento de la comunidad de la guardería es necesaria en el caso en que los excrementos presenten moco y sangre o descargas líquidas numerosas.

Durante una gastroenteritis aguda la suspensión de la alimentación no es necesaria. Generalmente es el niño que rechaza la comida o vomita apenas después de haber comido, creando una situación de ayuno forzado que no tendría que durar más de 12 horas. De hecho durante el ayuno se verifica un



déficit calórico que modifica el metabolismo del niño, obligándolo a usar las grasas para satisfacer las necesidades energéticas con la relativa producción de cuerpos cetónicos que provocan aquella situación normalmente llamada "cetosis". Es por este motivo que se trata de alimentar al niño, y de superar su eventual rechazo a la comida, sin modificar su menú habitual.

En esta situación particular es importante evitar la deshidratación del pequeño suministrándole frecuentemente agua o soluciones rehidratantes.

No se prevén modificaciones en el menú y es necesario permitir al niño comer aquello que desea para ayudarlo a no producir "las cetonas".

35

No posee ningún fundamento científico el actuar una dieta de "re-alimentación luego de una gastroenteritis", es más, todos los expertos sostienen que es útil no variar la dieta del niño aún en presencia de gastroenteritis.

Es en cambio posible concebir una dieta genérica para los disturbos gastrointestinales (por ejemplo dispepsia, vómito acetonémico periódico) que proporcione al niño comidas más digeribles y más fáciles de asimilar.

En el caso en el cual el/la niño/a manifieste los primeros síntomas de disturbo gastro-intestinal, la familia puede solicitar que el propio hijo/a siga una alimentación específica, por un período no superior a n°. 3 días, que consiste en:

- pasta o arroz con aceite
- carne o pescado
- patata o zanahorias
- fruta rallada



A tal fin la familia debe completar un formulario que se encuentra dentro de cada guardería y entregarlo directamente al cocinero/a de la estructura.

En el caso de las intolerancias y alergias alimentarias, la dieta desarrolla un rol comparable a una verdadera y propia terapia y por este motivo es necesario que el médico de base, luego de un iter diagnóstico riguroso, redacte un certificado con el "diagnóstico cierto" y prescriba una terapia dietética adecuada.

Los menú especiales son formulados de modo de no alejarse demasiado del menú en uso en las guarderías con el objetivo de incluir y hacer partícipe del momento del almuerzo también a los niños con necesidades alimentarias particulares, consintiéndoles de crecer en un ambiente acogedor, sensible y atento también a las necesidades individuales.

36

Por lo que respecta la celiquía se hace referencia a cuanto previsto por la Delibera de la Junta Regional n. 1036/2005 y Alegado A "Líneas guía para la vigilancia de las empresas alimentarias que preparan y/o suministran alimentos preparados con productos sin glúten y destinados directamente al consumidor final".

SOLICITUD DE LA DIETA ESPECIAL

Para gozar de un menú particular los padres o tutores del niño/a que necesitan de una dieta especial deben:

solicitar al médico de base o al pediatra de libre elección un certificado que demuestre cuáles alimentos deben ser excluidos de la dieta;

informar inmediatamente al/la cocinero/a de la guardería, completar el formulario dedicado a tal fin que se encuentra al interno de cada guardería y adjuntar a éste el debido certificado.



La solicitud de la dieta especial es válida por todo el período indicado por el médico certificante.

DIETAS RELACIONADAS A MOTIVOS ÉTICO-CULTURALES-RELIGIOSOS

La guardería representa el primer momento de contacto con niños y niñas de otras etnias y culturas existentes en nuestro País. Para recibir y respetar las diferentes exigencias de alimentación dictadas por motivos culturales y/o religiosos son previstos dos menù alternativos:

“Menú sin carne de cerdo y bovina”;

“Lacto-ovo-vegetariano”, en el cual se privilegian comidas de origen vegetal y son eliminadas las carnes, pescado y sus derivados.

En el caso en el cual la familia decida de solicitar una de éstas dos dietas especiales, es necesario completar el formulario dedicado a tal fin que se encuentra dentro de la guardería y entregarlo al cocinero/a.

La dieta sigue el menú del día excluyendo por ejemplo la carne de cerdo y sus derivados y/u otros alimentos no consentidos, sustituyéndolos con alimentos de características nutricionales equivalentes.



8. La alimentación en el primer año de vida

8. La alimentación en el primer año de vida

Después del nacimiento comienza para cada niño/a un largo período de adaptación a la vida extrauterina, donde tendrán que enfrentar aquellos que, para nosotros, no representan ya problemas como la fuerza de gravedad, los cambios de temperatura, la luz fuerte, los ruidos imprevistos etc. Gradualmente y con costancia el/la niño/a se acostumbra a este mundo que en un principio le resultaba extraño así como se acostumbra también a satisfacer las necesidades que antes no comprendía, como el hambre. Poco a poco pasa de una alimentación elemental donde todo es fácilmente asimilable (leche) a una compleja y elaborada en la cual, para poder ser absorbida y satisfacer así sus exigencias nutricionales, requiere de un mayor esfuerzo y trabajo. En este proceso que se lleva a cabo, prevalentemente, durante el primer año de vida y que es conocido como el “destete”, el niño/a llegará no sólo a poder utilizar diversos nutrientes para satisfacer sus exigencias energéticas, sino también a gustar la comida recibiendo, a través de ella, una gran variedad de emociones.

EL PERÍODO DEL DESTETE

El destete no es otra cosa que una modificación de la alimentación, que generalmente se comienza a los seis meses con la introducción de alimentos simples y tratados de modo que sean fácilmente consumibles por el niño/a, hasta llegar a comidas más elaboradas y a pedacitos. Para favorecer la elección de las familias que desean suministrar al propio hijo/a la leche materna (hasta que cumplen el primer año de edad), el Servicio “Servicios a la Infancia” ha establecido un procedimiento que es necesario activar para tal fin, consultable en pág.69 del manual publicado en el siguiente link:

educazione.comune.fi.it/export/sites/educazione/materiali/0-3/MANUALE_HACCP_firmato_Pilotti.pdf



LAS PRIMERAS SOPAS Y EL CALDO VEGETAL

El caldo vegetal se prepara utilizando verduras frescas de estación. Se obtiene haciendo hervir en agua no salada, por una hora aproximadamente, y a fuego lento, las verduras que deben ser bien lavadas y cortadas en trozos. A este caldo se agregan las cremas de cereales (arroz, maíz, centeno, avena, cereales mixtos) habituando gradualmente el/la niño/a a una consistencia mayor, pasando de las cremas de sémola, a los copos y finalmente los fideitos o al arroz bien cocido. Una vez terminada la preparación de la papilla se agrega el queso parmesano, aceite extravirgen de oliva y dos/tres cucharadas de verduras pisadas, la misma utilizada para preparar el caldo vegetal.





42

Esquema 1 (papilla única)	Esquema 2 (comida con más platos)
HORA 8.00	HORA 8.00
LECHE DE CONTINUACIÓN GALLETAS	LATTE DI PROSEGUIMENTO GALLETAS
HORA 10.00	HORA 10.00
FRUTA	FRUTA
HORA 12.00	HORA 12.00
CALDO VEGETAL VERDURA PISADA Y PATATAS PARMIGIANO FIDEITOS*1 CARNE ROJA/BLANCA*2 O QUESO*3 O PESCADO*4 O LEGUMBRES PISADOS*5 ACEITE EXTRA VIRGEN	CAPELLINI CON SALSA*1 PARMIGIANO CARNE ROJA/BLANCA*2 O QUESO*3 O PESCADO*4 O LEGUMBRES PISADOS*5 VERDURA Y PATATAS PISADA O A PEDACITOS ACEITE EXTRA VIRGEN
HORA 16.00	HORA 16.00
YOGURT ENTERO FRUTA	YOGURT ENTERO FRUTA



6-12 MESES

ALIMENTOS PARA CONSUMIR A LO LARGO DEL DÍA

2º plato – Menú tradicional: Carne blanca, queso, jamón cocido (sin polifosfatos) y huevo, pescado, legumbres pisadas y carne roja.

2º plato – Menú sin carne bovina y de cerdo: Carne blanca, queso y huevo, pescado, legumbres pisados

2º plato – Menú lacto-ovo-vegetariano: quesos y derivados, legumbres y huevo

NOTA

Los dos esquemas han sido presentados como alternativa: el primero es un esquema tradicional donde los alimentos están unidos en un plato único; en el otro se propone una comida presentada en más de un plato (primer y segundo plato).

Se podrá elegir entre las dos propuestas evaluando las capacidades de los/las niños/as.

*1 Para el primer plato se pueden alternar fideitos de distinto formato, arroz bien cocido, cremas con cebada, maíz, avena, centeno, sémola

*2 podrán introducirse, además de las carnes blancas, las carnes rojas y el jamón cocido sin polifosfatos. Los últimos dos, junto con la carne de ternera, serán excluidos del menú sin carne bovina y de cerdo

*3 Quesos: stracchino, parmigiano, ricota, mozzarella

*4 Pescado: merluza, cernia, palombo, platesa, rana pescadora, sepias, calamares

*5 Legumbres pisados: pueden ser introducidos inicialmente sólo en la sopa de verdura. Sucesivamente pueden constituir una propia alternativa a la carne o a los quesos (sopa de legumbres con fideos o arroz).



Alimentos para alternar en la semana para el 2° plato	Frecuencia de consumo sugerida	Media del 2° plato para la selección semivegetariana	Media del 2° plato para la selección lacto-ovo vegetariana
<ul style="list-style-type: none"> • CARNE • PESCADO • JAMÓN COCIDO • QUESO • HUEVO • LEGUMBRES COCIDAS 	<ul style="list-style-type: none"> • 4 VECES G 30 • 3 VECES G 40 • 1 VEZ G 20 • 4 VECES G 30 • 1 VEZ N.1 • 1 VEZ G 50 	<ul style="list-style-type: none"> • 4 VECES G 30 • 3 VECES G 40 • _____ • 4 VECES G 30 • 2 VECES N.1 • 1 VEZ G 45 	<ul style="list-style-type: none"> • ----- • ----- • ----- • 7 VECES G 30 • 3 VECES N.1 • 4 VEZ G 50

NOTA

La leche vacuna siendo hiperprotéica, rica de sales y pobre de hierro, no es adecuada nutricionalmente durante el primer año de vida. Por tal motivo se privilegia el uso de la leche de continuación, en polvo o líquido, enriquecida con hierro.

Las modalidades de cocción deben ser lo más simples posible. Al vapor, al horno, hervido, con salsa de tomate con la adición de especias y aromas.

No se debe usar sal en la cocción durante todo el 1° año de vida.





9. La alimentación de 1 a 3 años

9. La alimentación de 1 a 3 años

A un año de edad el niño/a puede estar en la mesa y comer los mismos alimentos que el adulto siempre que sean respetados algunos principios, que además son válidos también para los "grandes":

Poca sal

Poca azúcar refinada (simple)

No a recetas elaboradas

Fruta y verdura siempre presentes

Pocas grasas de origen animal

1 - 3 AÑOS

LA JORNADA ALIMENTARIA

Se aconsejan 4 comidas al día, con la siguiente subdivisión calórica:

- Desayuno 20-25 %



ALIMENTOS PARA CONSUMIR DURANTE EL DÍA

Leche entera	cc 150
Yogurt entero	g 125
Pan	g 60
Fideos/arroz	g 60
Fruta	g 300
Verdura	g 200
Mermelada/miel	g 30
Parmigiano	g 7
Aceite	g 25
Galletas	g 10

49

EJEMPLO DE DISTRIBUCIÓN:

DESAYUNO	MEDIA MAÑANA:	ALMUERZO	MERIENDA	CENA
<ul style="list-style-type: none"> • LECHE ENTERA • GALLETAS 	<ul style="list-style-type: none"> • FRUTA 	<ul style="list-style-type: none"> • CEREALES VARIOS • SEGUNDO PLATO • VERDURA • ACEITE EXTRA VIRGEN DE OLIVA • PARMIGIANO • PAN 	<ul style="list-style-type: none"> • YOGURT ENTERO 	<ul style="list-style-type: none"> • CALDO CON CEREALES • SEGUNDO PLATO • VERDURA • ACEITE EXTRA VIRGEN DE OLIVA • PARMIGIANO • PAN



ALIMENTOS PARA ALTERNAR EN EL 2º PLATO DURANTE LA SEMANA (14 COMIDAS)

ALIMENTO	MENÙ TRADIZIONALE	MENÙ NO CARNE BOVINA E SUINA	MENÙ LATTO-OVO-VEGETARIANO
• CARNE	• 4 VECES G 30	• 4 VECES G 30	• -----
• PESCADO	• 3 VECES G 40	• 3 VECES G 40	• -----
• JAMÓN CRUDO /COCIDO	• 1 VEZ G 20	• -----	• -----
• QUESO	• 4 VECES G 30	• 4 VECES G 30	• 7 VECES G 30
• HUEVO	• 1 VEZ N.1	• 2 VECES N.1	• 7 VECES N.1
• LEGUMBRES COCIDOS	• 1 VEZ G 60	• 1VEZ G 60	• 4 VECES G 60

Tipos de carne: pollo, pavo, conejo, ternera, novillito, cerdo.

Fiambres: jamón crudo y cocido sin polifosfatos.

Tipos de quesos: stracchino, ricota, mozzarella, parmigiano.

Tipos de pescado congelado: merluza, platesa, palombo, rana pescadora, calamares, sepias, cernia, almejas y atún en lata al natural (estos últimos usados como condimento para los primeros platos).

Tipos de legumbres secas, frescas o congeladas: porotos, garbanzos, lentejas, arvejas.

Huevo: Pueden ser utilizados huevos pasteurizados para la preparación de tortillas (frittata), prevista en el menú como segundo plato, mientras que los huevos comunes pueden ser utilizados donde son necesarios como ingredientes de algunos platos (albóndigas, sufflé, etc.) y, por lo tanto, en número limitado.



LA MERIENDA

A base de:

pan y mermelada, fruta, licuado de fruta, yogurt y galletas, leche y galletas, pan y aceite, pan y tomate, schiacciata all'olio y media fruta, feta de torta, helado a base de leche o crema y fruta.

CONSEJOS PARA FAMILIAS

Integración almuerzo-cena:

Siguiendo la frecuencia del segundo plato sugerida será simple integrar la cena conociendo el menú de la guardería.

51

FRECUENCIA DE CONSUMO SEGUNDO PLATO:

ALIMENTOS PARA ALTERNAR DURANTE LA SEMANA EN EL SEGUNDO PLATO	FRECUENCIA DE CONSUMO EN LA GUARDERIA (EN 5 COMIDAS SEMANALES)	FRECUENCIA DE CONSUMO EN CASA (EN 9 COMIDAS SEMANALES)	TOTAL FRECUENCIA COMIDAS (SEMANALES) 7 ALMUERZOS + 7 CENAS)
• CARNE	• 1 - 2 VECES	• 2 - 3 VECES	• 4 VECES
• PESCADO	• 1 VEZ	• 2 VECES	• 3 VECES
• JAMON COCIDO	• 1 VOLTA cada 15 dias	• 1 VEZ cada 15 dias	• 1 VEZ
• QUESO	• 1 VEZ	• 3 VECES	• 4 VECES
• HUEVO	• 1 VEZ cada 15 dias	• 1 VEZ cada 15 dias	• 1 VEZ
• LEGUMBRES	• 1 VEZ	• -----	• 1 VEZ



Es importante variar lo más posible.

El uso del queso es muy frecuente (4 veces por semana) porque la necesidad de calcio en esta faja de edad es elevado. Se recuerda sin embargo que el queso está presente también en otras preparaciones calientes: pizza, ravioles de ricota y espinacas, soufflé de verdura. Para las cantidades (peso/gramos) que se deben usar en casa se puede hacer referencia a aquellas indicadas para la preparación de la comida en la guardería. Para hacer más fácil la implementación de una dieta equilibrada y varia los alimentos han sido divididos en grupos. Cada grupo comprende alimentos, equivalentes entre ellos, desde el punto de vista nutricional.

Cada alimento podrá así ser sustituido cada vez por uno del mismo grupo. Tales grupos son:

- Cereales y tubérculos (fideos-pasta, pan, arroz, maíz, centeno, avena, trigo, patata). Estos alimentos constituyen la fuente más importante de almidón y energía. Consumo aconsejado: 2-4 porciones al día.
- Fruta y hortalizas
este grupo representa la principal fuente de vitamina A, C y Fibras.
Es un bien que los alimentos de este grupo estén siempre presentes, de forma variada y abundante, en la mesa. Consumo aconsejado: 3-5 porciones al día.
- Leche y derivados (Leche, yogurt, quesos y lácteos).
Este grupo proporciona calcio, proteínas y vitaminas B2 y A. Consumo aconsejado: 1-2 porciones al día.



- Carne, pescado, huevo, legumbres secas
Este grupo otorga proteínas de óptima calidad y hierro. Consumo aconsejado: 1-2 porciones al día.
- Grasas del condimento
Este grupo comprende sea las grasas de origen vegetal que animal. En particular se da preferencia al aceite extravirgen de oliva. Consumo aconsejado: 1-3 porciones al día



ESTACIONALIDAD DE FRUTA Y VERDURA

Ajo- Zanahoria- Cebollas- Porotos- Patatas- Apio- Limón- Banana- se encuentran todo el año.

	Ene	Feb	Mar	Abr	May	Jun	Jul	Ago	Set	Oct	Nov	Dic
Hortalizas												
Ajo						x	x	x				
Esparragos					x	x						
Remolacha					x	x	x	x	x	x		
Acelga	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	
Brocoli	x	x	x	x	x					x	x	x
Alcaucil	x	x	x	x	x	x					x	x
Cardo										x	x	
Zanahoria	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Repollo	x										x	x
Coliflor	x	x									x	x
Repollo de Bruxelles	x	x	x							x	x	x
Pepino				x	x	x	x	x	x	x		
Achicoria	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Cimas de nabos						x	x					
Cebollitas				x	x	x	x					
Cebolla							x	x	x			
Porotos						x	x	x	x	x		
Chauchas					x	x	x	x	x			
Habas/bacelli					x	x						
Hinojo	x	x	x	x						x	x	x
Repollo chino	x	x	x	x						x	x	x

Lechuga	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Berenjena							x	x	x	x		
Patata							x	x				
Tomates						x	x	x	x	x	x	
Arvejas			x	x	x	x	x					
Puerros	x	x	x	x	x					x	x	x
Nabos con hoja	x	x	x	x						x	x	x
Nabos rojos	x	x				x	x	x	x	x	x	x
Zapallitos						x	x	x	x	x		
Zapallo amarillo	x	x	x						x	x	x	x
Fruta												
Albaricoque						x	x					
Naranjas	x	x	x	x	x				x	x	x	x
Mandarinas	x	x								x	x	x
Fresas				x	x	x	x	x				
Manzanas	x	x	x	x	x			x	x	x	x	x
Melón						x	x	x	x	x		
Peras	x	x	x	x	x		x	x	x	x	x	x
Melocotón						x	x	x				
Ciruelas						x	x	x	x			
Kiwi	x	x	x	x						x	x	x
Uva									x	x	x	
Cerezas					x	x						
Níspero					x	x						
Sandía							x	x				
Caqui										x	x	
Pomelo	x	x	x	x						x	x	x
Higos							x	x	x			
Frutos del bosque							x	x	x			



10. Las fiestas en la guardería

10. Le feste al nido

El almuerzo constituye un importante momento de la vida en la guardería, una rutina que entre otros aspectos, nutricionales, educativos, de socialización, posee también la imprescindible función de ayudar al niño/a a medir el tiempo, convirtiéndose así en un punto de referencia "que lo asegura" durante su jornada.

La fiesta, de lo contrario, es el evento, la novedad, una ocasión de alegría y juego para compartir con los otros niños y con los adultos, y que rompe la rutina y deja marcas en la memoria infantil.

En la guardería se festejan las fiestas de Navidad, Carnaval, fin de año y cumpleaños a veces con las familias, a veces solo con los otros niños y niñas.

En todas las fiestas, pequeñas o grandes que sean, la comida representa el símbolo del "estar juntos". Considerada la edad de los niños/as y teniendo cuenta del hecho que no podemos prescindir de las reglas higiénico-sanitarias previstas para la comunidad, miradas a tutelar la salud, en el caso en el cual la familia desee llevar a la guardería productos como tortas o de panadería para festejar cumpleaños o eventos especiales, es oportuno:

- informar preventivamente al operador/a cocinero de la estructura, quien indicará a la familia cuál es el producto más idóneo para comprar;
- comprar productos cuya proveniencia sea fácilmente identificable y de rastrear;
- elegir productos que no contengan, en línea general, (ni en el preparado, ni en el relleno y/o decoraciones) licores, cremas, nata, sambayón, cremas a la mantequilla, chocolate y eventuales productos con ingredientes potencialmente alergizantes.

LOS PRODUCTOS COMPRADOS POR LA FAMILIA DEBEN SER ENTREGADOS AL COCINERO/A DE LA GUARDERÍA JUNTO CON EL TICKET FISCAL, LA LISTA DE LOS INGREDIENTES Y LA FECHA DE VENCIMIENTO. EN EL CASO EN EL CUAL EL/



LA COCINERO/A RELEVE LA PRESENCIA DE SUSTANCIAS O PRODUCTOS POTENCIALMENTE ALERGIZANTES, DEBERÁ RECHAZAR EL PRODUCTO PROPORCIONADO POR LAS FAMILIAS.

PRODUCTOS POTENCIALMENTE ALERGIZANTES

DE ACUERDO AL REGLAMENTO UE 1169/2011 EN EL MENÚ ADOPTADO EN LAS GUARDERÍAS PODRÍA SER PRESENTES LAS SIGUIENTES SUSTANCIAS O PRODUCTOS POTENCIALMENTE ALERGIZANTES: CEREALES QUE CONTIENEN GLUTEN (HARINAS, PASTA Y PAN) Y OTROS PRODUCTOS DERIVADOS;

1. MARISCOS Y PRODUCTOS DERIVADOS;
2. HUEVO Y PRODUCTOS DERIVADOS;
3. PESCADO Y PRODUCTOS DERIVADOS;
4. MANÍ/CACAHUETES Y PRODUCTOS DERIVADOS;
5. SOJA Y PRODUCTOS DERIVADOS;
6. LECHE Y PRODUCTOS DERIVADOS;
7. FRUTA SECA Y PRODUCTOS DERIVADOS;
8. APIO Y PRODUCTOS DERIVADOS;
9. MOSTAZA Y PRODUCTOS DERIVADOS;
10. SÉSAMO Y PRODUCTOS DERIVADOS;
11. PRODUCTOS QUE CONTIENEN ANHÍDRIDO DE AZUFRE Y SULFITOS;
12. LUPINES Y PRODUCTOS DERIVADOS;
13. MOLUSCOS Y PRODUCTOS DERIVADOS.

SE INVITAN LAS FAMILIAS A SEÑALAR LA EVENTUAL ALERGIA DEL PROPRIO HIJO AL OPERADOR/A COCINERO/A A TRAVÉS DEL FORMULARIO QUE SE ENCUENTRA AL INTERNO DE CADA GUARDERÍA PARA TAL FIN.



COMIDAS PARA USAR CON PRUDENCIA:

- **CHOCOLATE AMARGO** LA CANTIDAD DE CACAO QUE CONTIENE ESTE TIPO DE CHOCOLATE ES MUY ELEVADA. **CON** SU CONSUMO SE REALIZA UN ECESIVO APORTE DE TEOBROMINA (SUSTANCIA SIMILAR A LA CAFEINA) QUE POSEE PROPIEDADES ESTIMULANTES SOBRE EL SISTEMA NERVIOSO CENTRAL Y QUE LIBERA IMPORTANTES CANTIDADES DE HISTAMINA, MEDIADOR DE LAS ALERGIAS Y DE LAS INFLAMACIONES. **EN** EL CHOCOLATE CON LECHE EL PORCENTAJE DE CACAO ES MUCHO MÁS BAJO Y ESTO PERMITE SU UTILIZACIÓN EN ESTA FASE.
- **FIAMBRES (SALCHICHAS, SALAMES, MORTADELAS)** SE DEBEN EVITAR PORQUE CONTIENEN CONSERVANTES U OTROS ADITIVOS EN PROPORCIONES NOTABLES. **NO** SE CONSIDERA ENTRE ÉSTOS AL JAMÓN CRUDO Y COCIDO, Y POR LO TANTO, PUEDEN SUMINISTRARSE.
- **VERDURAS MIXTAS EN ACEITE O ATÚN EN ACEITE SIENDO CONSERVADOS EN AUSENCIA DE AIRE** PUEDEN PERMITIR EL DESARROLLO DE GÉRMINES ANAERÓBICOS (QUE VIVE EN AUSENCIA DE OXÍGENO) CON PRODUCCIÓN DE TOXINAS PELIGROSAS.
- **CONSERVAS EN VINAGRE SON DE EVITAR PORQUE EL VINAGRE CONTIENE SIEMPRE UN POCO DE ALCOHOL.**
- **BEBIDAS AZUCARADAS SON DE EVITAR PORQUE NO APAGAN LA SED Y FAVORECEN EL SOBREPESO Y LAS CARIES.** LA BEBIDA MÁS INDICADA ES EL AGUA, TAMBIÉN CON GAS SI SE PREFERE.
- **ALMÍBARES ALCOHÓLICOS** LOS JARABES A BASE DE AZÚCAR Y ALCOHÓLICOS, USADOS PARA HUMEDECER LAS TORTAS DE ESTRUCTURA COMPACTA DEBEN EVITARSE PUES SON BIEN CONOCIDOS LOS EFECTOS NOCIVOS DEL ALCOHOL SOBRE EL SISTEMA NERVIOSO CENTRAL. **SE PUEDEN SUSTITUIR PERFECTAMENTE CON ZUMOS DE FRUTA, LECHE O GELATINAS DE FRUTA PASATE AL TAMIZ.**
- **COLORANTES Y AROMAS** SU USO EN REPOSTERÍA ES EXCLUSIVAMENTE DE RENFUERZO SIN ALGÚN ROL NUTRICIONAL, POR LO CUAL ES MEJOR EXCLUIRLOS.



ATENCIÓN A:

- **DULCES CON CREMA Y NATA:** EN ESTOS PREPARADOS DE REPOSTERÍA PUEDEN PROLIFERAR FÁCILMENTE GÉRMENES RESPONSABLES DE GRAVES TOXINFECCIONES ALIMENTARIAS (ES. BOTULISMO). CREMA Y NATA PUEDEN CONSUMIRSE TRANQUILAMENTE SÓLO EN EL CASO QUE TALES PREPARACIONES HAGAN PARTE DE LOS INGREDIENTES DE DULCES QUE SON COCINADOS Y CONSUMIDOS RÁPIDAMENTE.
- **ACEITE DE SEMILLAS:** SI BIEN EL USO A CRUDO DE ACEITES DIFERENTES DEL DE OLIVA (MAÍZ, MANÍ O GIRASOL, NO MEZCLADOS) ESTÁ CONSENTIDO, SU USO EN LA COCCIÓN DEBE EVITARSE DEBIDO A SU "PUNTO DE HUMO" MÁS BAJO. EN OTRAS PALABRAS: DADO QUE LOS ACEITES DE SEMILLAS RESISTEN MENOS A LA COCCIÓN SE PUEDEN USAR SOLAMENTE A CRUDO, MIENTRAS QUE LAS FRITURAS DEBERÁN SER COCINADAS EN EL ACEITE DE OLIVA (LAS FRITTELLE POR EJEMPLO) .
- **MANTEQUILLA:** NINGUNA LIMITACIÓN SE SEÑALA EN EL USO DE LA MANTEQUILLA, A CONDICIÓN QUE SEA CONSERVADA A LA TEMPERATURA JUSTA Y POR UN PERÍODO BREVE PARA EVITAR EL POSIBLE RANCIO. NO ASÍ PARA LAS CREMAS OBTENIDAS A BASE DE MANTEQUILLA Y MEZCLADA CON OTROS INGREDIENTES. PUES AQUÍ LA POSIBILIDAD DE QUE SE PRODUZCA UNA PROLIFERACIÓN MICRÓBICA Y QUE SE PONGA RANCIO AUMENTA Y POR LO TANTO NO SE ACONSEJA SU UTILIZO. PROHIBIDAS LAS TORTAS RELLENAS CON ESTAS CREMAS!
- **PESTO:** SE CONSIDERA QUE EL USO DE LA ALBACA CRUDA NO SEA DEL TODO SEGURO POR LA POSIBILIDAD DE INFECCIÓN POR PARTE DE UN GÉRME (LISTERIA). TAL POSIBILIDAD SE ANULA CON LA PASTEURIZACIÓN. TAMBIÉN LA ESTERILIZACIÓN OBTIENE EL MISMO RESULTADO, PERO ALTERA DE MODO CONSIDERABLE LAS CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉCTICAS DEL PRODUCTO. SE PRECISA QUE EN LAS GUARDERÍAS, A LA PREPARACIÓN DEL PESTO VIENE DEDICADA PARTICULAR Y MINUCIOSA LIMPIEZA, ASÍ COMO ATENCIÓN AL LAVADO DE LA ALBACA Y AL CONSUMO INMEDIATO DEL PREPARADO. DE ESTE MODO LOS RIESGOS DE INFECCIÓN SE VUELVE PRÁCTICAMENTE NULOS.
- **CÍTRICOS:** DEBEN SER BIEN LAVADOS Y REFREGADOS ANTES DE SER USADOS PARA LOS ZUMOS O EN LOS DULCES DEBIDO A QUE, POR MOTIVOS DE CONSERVACIÓN, PUEDEN CONTENER CERAS O BENZOATOS EN LA SUPERFICIE



Menù invernàl
Menù de verano

MENÙ INVERNAL

I SEMANA

LUNES

PASTA ROSÈ/PASTA ACELGA, ESPINACAS Y RICOTA
 LEGUMBRES CON ACEITE
 O BIEN
 PASTA A LA AMATRICIANA
 LEGUMBRES CON ACEITE

MARTES

RISOTTO CON VERDURA
 CONEJO DESHUESADO
 VERDURA CRUDA/COCIDA

MIÉRCOLES

CALDO VEGETALE CON PASTINA
 JAMÓN
 PURÈ

JUEVES

PASTA CON ALMEJAS/ATÚN
 PESCADO
 VERDURA CRUDA/COCIDA

VIERNES

CREMA DE VERDURA CON PASTA-CROSTINI-ARROZ-
 TRIGO-CENTENO
 QUESO
 VERDURA CRUDA/COCIDA
 O BIEN
 PASTA Y POROTOS A LA VENETA
 VERDURA CRUDA/COCIDA

II SEMANA

LUNES

PASTA CON NATA/MANTEQUILLA
 ARVEJAS A LA FIORENTINA
 VERDURA CRUDA/COCIDA

MARTES

SOPA/SOPA DE VERDURA
 SEPIAS/CALAMARES PATATAS
 O BIEN
 TRIGO CON SEPIAS/CALAMARES
 VERDURA CRUDA/COCIDA

MIÉRCOLES

PASTA AL HORNO VEGETAL
 O BIEN
 LASAGNAS AL RAGÙ VEGETAL
 MIX (3 TIPOS) DE VERDURAS COCIDAS

JUEVES

TORTELLINI EN CALDO VEGETAL
 PAVO
 VERDURA CRUDA/COCIDA

VIERNES

RISOTTO CON VERDURA
 HUEVO
 ENSALADITA MIXTA

MENÙ INVERNAL

III SEMANA

LUNES

RAVIOLES CON SALSA
VERDURA GRATINATA

MARTES

SOPA/SOPA DE VERDURA
PESCADO
PATATAS
O BIEN
COUS COUS CON PESCADO, LEGUMBRES Y VERDURAS

MIÉRCOLES

POLENTA AL RAGÙ DE CARNE
VERDURA CRUDA/COCIDA

JUEVES

PASTA CON VERDURAS FRESCAS DE ESTACIÓN
POLLO
VERDURA CRUDA/COCIDA

VIERNES

CREMA DE VERDURA
PIZZA
O BIEN CROSTONE
O BIEN FOCACCIA RELLENA

IV SEMANA

LUNES

ARROZ AL YOGURT
LEGUMBRES CON ACEITE O SALSA
VERDURA CRUDA/COCIDA
O BIEN
CONGRIS (ARROZ POROTOS Y CERDO) PURÉ

MARTES

TORTELLINI CON SALSA
QUESO
ENSALADITA MIXTA

MIÉRCOLES

CALDO VEGETALE CON PASTINA-FIDEITOS
SEPIAS/CALAMARES
PATATAS

JUEVES

PASTA CON ACEITE
HUEVO
VERDURA CRUDA/COCIDA

VIERNES

SOPA DE CENTENO CON VERDURA FRESCA/
MINISTRA DE PAN CON VERDURA
CARRÉ DE CERDO
VERDURA CRUDA/COCIDA

MENÙ DE VERANO

I SEMANA

LUNES

TRIGO/CENTENO AL PESTO
QUESO
VERDURA CRUDA/COCIDA

MARTES

CALDO VEGETAL CON PASTINA
PAVO
VERDURA CRUDA/COCIDA

MIÉRCOLES

PASTA CON TOMATE FRESCO
LEGUMBRES CON ACEITE
ENSALADITA MIXTA

JUEVES

CREMA DE VERDURA FRESCA CON PAN TOSTADO
PESCADO
PURÉ

VIERNES

ARROZ CON ACEITE
JAMÓN
VERDURA CRUDA/COCIDA
O BIEN
ARROZ A LA CANTONESE

II SEMANA

LUNES

PASTA CON VERDURA DE ESTACIÓN
CONEJO
VERDURA CRUDA/COCIDA

MARTES

ÑOQUIS CON SALSA
LEGUMBRES CON ACEITE
VERDURA CRUDA/COCIDA

MIÉRCOLES

PASTA CON ACEITE/MANTEQUILLA
SEPIAS/CALAMARES
VERDURA CRUDA/COCIDA

JUEVES

PAPPA AL POMODORO (TOMATE)
HUEVOS
VERDURA CRUDA/COCIDA

VIERNES

MINISTRA DE TRIGO/CEBADA CON VERDURAS FRESCAS
NOVILLO
PURÉ

MENÙ DE VERANO

III SEMANA

IV SEMANA

LUNES

LUNES

TRIGO/CENTENO AL PESTO
JAMÒN
VERDURA CRUDA/COCIDA

ARROZ CON ACEITE
QUESO
VERDURA CRUDA/COCIDA

MARTES

MARTES

CALDO VEGETAL CON PASTA
POLPETTINE DE RICOTA Y TERNERA
PATATAS

CALDO VEGETAL CON PASTINA
LEGUMBRES CON ACEITE O SALSA
VERDURA CRUDA/COCIDA

MIÉRCOLES

MIÉRCOLES

PIZZA/FOCACCIA RELLENA/PAN CON CAPRESE
ENSALADITA MIXTA

PASTA CON SALSA Y ALBACA
HUEVO
VERDURA CRUDA/COCIDA O BIEN
PASTA SALSA DE TOMATE Y ALBACA
MOUSSAKA DE RICOTA Y ZAPALLITOS

JUEVES

JUEVES

RISOTTO CON VERDURA
LEGUMBRES CON ACEITE O SALSA
VERDURA CRUDA/COCIDA
OP BIEN
PAELLA CON LEGUMBRES Y VERDURAS

PASTA INTEGRAL CON VERDURAS
PESCADO
VERDURA CRUDA/COCIDA

VIERNES

VIERNES

PASTA CON ALMEJAS/ATÚN
PESCADO
VERDURA CRUDA/COCIDA

CREMA DE VERDURAS FRESCAS DE ESTACIÓN
POLLO
PURÈ





Para saber más

Para saber más

- Sociedad Italiana de Nutrición Humana (S.I.N.U.). LARN – “Niveles de Asunción de nutrientes y energía para la población italiana de Referencia”. IV Revisión. 2014, sin standard cuantitativos de las porciones
- Sociedad Italiana de Nutrición Humana (S.I.N.U.). – “Standard cuantitativos de las porciones”. IV Revisión. 2014
- “Líneas de dirección Nacional para los comedores escolásticos. Ministerio del Trabajo, de la Salud y de las Políticas Sociales (Entendida según el art. 8, coma 6 de la Ley 5 junio 2003, n. 131 – acto emanado en la Conferencia unificada en fecha 29 abril 2010)
- Deliberación Región Toscana n. 898/2016, Alegado A “Líneas de dirección regionales para los comedores escolares. Actualización D.G.R. n. 1127/2010”.
- Deliberación Junta Regional Región Toscana n. 1036/2005 “Líneas guía para la vigilancia sobre las empresas alimentarias que preparan y/o suministran alimentos preparados con productos sin gluten y destinados directamente al consumidor final” y Alegado A

SITIOGRAFIA

http://educazione.comune.fi.it/0-3anni/famiglie_informa/mangiare_al_nido.html

https://www.salute.gov.it/imgs/C_17_pubblicazioni_2520_allegato.pdf

<http://jama.jamanetwork.com/>

http://educazione.comune.fi.it/export/sites/educazione/materiali/0-3/MANUALE_HACCP_firmato_Pilotti.pdf



SEPTIEMBRE 2017