

Dr. P. COLI'
Biologo Nutrizionista
Via della pace 62, Abbadia S.S. (SI)
Tel. 0577/776346 - 338.8667164
E-mail: paolo.coli.mail@alice.it

* * *

**PIANO DI ALIMENTAZIONE DIURNA
ASILO NIDO
ACQUAPENDENTE**

DITTA : ASILO NIDO "MANI IN PASTA"

SOCETA': LOMBARDELLI F. & C s.n.c..

COMUNE DI : ACQUAPENDENTE

PRIOVINCIA: VITERBO

VIA / LOC. : Via CARMINE n° 1 a/b/c

DATA: _____

RESPONSABILE:

**RISTORAZIONE COLLETTIVA
(Aggiornamento stagionale - estate)**

INTRODUZIONE

La relazione che seguirà è una integrazione del precedente elaborato, riguardante le indicazioni nutrizionale per bambini, che frequentano questa struttura, al di sopra dei tre anni di età.

Il quadro calorico e la copertura nutrizionale generale in vitamine fibra ed oligo elementi, seguirà le linee guida della precedente relazione in rapporto ai nuovi coefficienti corporei e varierà in maniera significativa in apporto di calcio, ferro e proteine e grassi vegetali polinsaturi.

NOTE APPLICATIVE

Al fine di mettere in atto quanto segue è necessario evidenziare alcuni indirizzi e limiti applicativi mediante delle note:

- **NOTA 1:** la relazione è elaborata per richiesta della società **"ASILO NIDO MANI IN PASTA di Lombardelli F. & C Snc"** per cui terrà conto a) delle tradizioni e/o usanze gastronomiche fin qui adottate b) delle disponibilità generali c) delle capacità e dotazioni tecniche; tutto descritto e concordato da un colloquio preliminare.
- **NOTA 2:** sia il quadro calorico nel suo complesso e la struttura dell'impianto alimentare, che l'aspetto distributivo nell'arco della giornata fanno riferimento a soggetti fruitori in condizioni di salute generalmente buone o comunque non affetti da patologie clinicamente riconosciute di tipo metabolico o funzionale; in special modo a) diabetici tipo 1 e 2 b) cardiopatici con dislipidemie gravi c) obesi oltre il terzo grado d) celiaci.
- **NOTA 3:** le persone presenti presso la struttura, fruitrici del servizio di ristorazione, che presentino patologie o quadri clinici sopra descritti, hanno diritto ad una alimentazione separata e personalizzata in base alle loro necessità. Dovranno quindi attenersi ad eventuali indicazioni date da strutture sanitarie e/o specialisti che li seguono o che magari li hanno in

tutela sanitaria. Questo studio si rende disponibile, qualora richiesto, a porre modifiche aggiunte e varianti inerenti i casi sopracitati

- NOTA 4: gli ospiti stessi nella figura dei genitori o i tutori legali sono comunque e sempre tenuti a fare presente, qualora a conoscenza, delle variazioni del loro stato di salute od eventuali variazioni sia in negativo che in positivo; quindi informarne quanto prima e quanto più dettagliatamente il personale deputato alla di vigilanza ed educazione.
-

ALIMENTI CONSIGLIATI

- LATTE: preferibilmente non intero e non freddo, yogurt di tipo magro (secondo la tolleranza individuale).
 - CARNI: manzo, vitello, coniglio, maiale magro e di piccola taglia, fegato di vitella, tacchino senza pelle, pollo; carne in scatola di buona marca.
 - PESCE: spigole, merluzzo, sogliola, pesce spada, palombo, orata, molluschi, crostacei, trota, cavedano, luccio; tonno al naturale di buona marca.
 - SALUMI: prosciutto, bresaola, capocollo, prosciutto cotto di buona marca.
 - FORMAGGI: (sempre in quantità limitate), pecorino fresco, parmigiano, grana, ricotta magra, stracchino e mozzarella light, scamorza, formaggini; fiocchi di latte in quantità doppia rispetto ai precedenti.
 - PASTE-PANE-RISO: di farina bianca o integrale; quest'ultima e consigliata in quei casi sia presente una lentezza intestinale (stipsi).
 - CONDIMENTI: olio extra vergine di oliva nella quantità strettamente necessaria passata di pomodoro, ragù di carne magra e poco olio o burro, di rado salse già pronte commercialmente.
 - UOVA: alla coque, lessi, in camicia; al tegamino o affrittellati solo in padella antiaderente e con poche gocce di olio.
 - VERDURE & FRUTTA: senza nessuna particolare limitazione.
 - DOLCIUMI: di tipo semplice e non farciti, gelati, budini.
-

ALIMENTI NON CONSIGLIATI

- **LATTE:** intero e freddo.
 - **CARNI:** di qualunque tipo o genere scelte in parti fibrose o grasse dell'animale; evitare sempre quelle di dubbia origine.
 - **PESCE:** Cozze gamberi totani e simili, le prima perché il loro accrescimento avviene per filtraggio, i secondi perché a questa età c'è la possibilità di insorgenza di allergie o intolleranze. Ovviamente tutto quel pesce di dubbia origine senza garanzie e certificazioni di marcatura mappatura e freschezza.
 - **FORMAGGI:** mascarpone, montasio, caciocavallo, provolone.
 - **CONDIMENTI:** sughi con panne, pancette, grosse quantità di olio o burro, nonché lardo o strutto fuso; pesto alla genovese, boscaiolo, besciamelle.
 - **DOLCIUMI:** tutti quelli particolarmente farciti con qualsiasi tipo di crema o panna.
 - **SALSE:** mostarde, maionese, senape.
-

QUANTITA' FISSE GIORNALIERE CONSIGLIATE PER LA PROPRIA DISPONIBILITA' DI OGNI OSPITE

- **OLIO:** N° **30g** (3 cucchiaini)
 - **ZUCCHERO:** N° 4 Cucchiaini (rasi con miele)
 - **FRUTTA:** **400g** di stagione
 - **BEVANDE:** sceglie tra a) 300g di succo d'agrumi b) 300g di latte c) 200g di succo di frutta (albicocca pesca pera etc.) circa 2 volte a settimana
 - **GRATTUGIATO:** 1 cucchiaino raso a piacere
-

METODI DI PREPARAZIONE CONSIGLIATI

- **SUGHI PER PASTA:** preferibilmente semplici e di tipo vegetale, 1 o 2 volte a settimana con elementi di origine animale (ragù pescatora vongole

etc.) sempre con carni magre e comunque riducendo al minimo l'apporto di grassi animale di qualsiasi genere.

- **SECONDI:** Semplici cotture alla piastra al vapore o ai ferri, limitare la cottura alla brace. Qualora si opti per una pietanza comprendente sughi o complementi vegetali (spezzatini, pizzaiole etc.), si consiglia di preparare delle basi culinarie (soffritti con odori) con poco olio, non più di mezzo cucchiaino a testa (1 tazzina di olio per 10 persone); magari inclinando leggermente il tegame di cottura. Nel caso di spezzatini con legumi patate verdure pomodoro etc. evitare l'aggiunta di altro contorno di qualsiasi genere
- **VERDURE:** lesse, alla griglia, trifolate o saltate in padella ma con piccole quantità di olio in padella antiaderenti.
- **PIZZA:** non ungere la teglia di cottura, ma riporre la pasta già stesa nella teglia già calda. Aggiungere poco olio al pomodoro e limitarsi nella mozzarella.
- **PASTA AL FORNO:** da consumarsi solo in occasioni sporadiche, limitandosi nell'uso di besciamella e burro.

GESTIONE DI RINFRESCHI IN OCCASIONI DI RICORRENZE INTERNE O TRADIZIONI LOCALI

È consigliabile colmare, nei limiti della capienza, un piatto con cose gradite e consumarlo con calma, con licenza di fare un bis della cosa più apprezzata, bere 1 max 2 bicchieri di bibita o succo d'agrumi, per i quali si consiglia di utilizzare bicchieri di carta piccoli tipo quelli da caffè, con i quali ci si rapporta meglio con le manine del bambino e si evita l'ingurgitamento eccessivo, concludendo con 1 fetta di torta piccola da circa 40 – 50g.

ALIMENTAZIONE GIORNALIERA (PRIMA SETTIMANA)

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO
COLAZIONE: (a disposizione se non già fatta a casa): <u>TIPO</u> 1: COME PRECEDENTE MENU: <u>TIPO</u> 2: 300g di frutta mista con 200g di latte o 120g di yogurt magro e 1 cucchiaino di miele o zucchero e due biscotti semplici	COLAZIONE: (a disposizione se non già fatta a casa): <u>TIPO</u> 1: COME PRECEDENTE MENU: <u>TIPO</u> 2: 300g di frutta mista con 200g di latte o 120g di yogurt magro e 1 cucchiaino di miele o zucchero e due biscotti semplici	COLAZIONE: (a disposizione se non già fatta a casa): <u>TIPO</u> 1: COME PRECEDENTE MENU: <u>TIPO</u> 2: 300g di frutta mista con 200g di latte o 120g di yogurt magro e 1 cucchiaino di miele o zucchero e due biscotti semplici	COLAZIONE: (a disposizione se non già fatta a casa): <u>TIPO</u> 1: COME PRECEDENTE MENU: <u>TIPO</u> 2: 300g di frutta mista con 200g di latte o 120g di yogurt magro e 1 cucchiaino di miele o zucchero e due biscotti semplici	COLAZIONE: (a disposizione se non già fatta a casa): <u>TIPO</u> 1: COME PRECEDENTE MENU: <u>TIPO</u> 2: 300g di frutta mista con 200g di latte o 120g di yogurt magro e 1 cucchiaino di miele o zucchero e due biscotti semplici	COLAZIONE: (a disposizione se non già fatta a casa): <u>TIPO</u> 1: COME PRECEDENTE MENU: <u>TIPO</u> 2: 300g di frutta mista con 200g di latte o 120g di yogurt magro e 1 cucchiaino di miele o zucchero e due biscotti semplici
SPUNTINO <u>TIPO</u> 1: COME PRECEDENTE MENU' <u>TIPO</u> 2: pane 40g con rosso e/o pezzi di pomodoro e odori a piacere e 1 cucchiaino di olio extraverg. di oliva	SPUNTINO <u>TIPO</u> 1: COME PRECEDENTE MENU' <u>TIPO</u> 2: pane 40g con rosso e/o pezzi di pomodoro e odori a piacere e 1 cucchiaino di olio extraverg. di oliva	SPUNTINO <u>TIPO</u> 1: COME PRECEDENTE MENU' <u>TIPO</u> 2: pane 40g con rosso e/o pezzi di pomodoro e odori a piacere e 1 cucchiaino di olio extraverg. di oliva	SPUNTINO a) 300g di frutta (intera o <u>TIPO</u> 1: COME PRECEDENTE MENU' <u>TIPO</u> 2: pane 40g con rosso e/o pezzi di pomodoro e odori a piacere e 1 cucchiaino di olio extraverg. di oliva	SPUNTINO <u>TIPO</u> 1: COME PRECEDENTE MENU' <u>TIPO</u> 2: pane 40g con rosso e/o pezzi di pomodoro e odori a piacere e 1 cucchiaino di olio extraverg. di oliva	SPUNTINO <u>TIPO</u> 1: COME PRECEDENTE MENU' <u>TIPO</u> 2: pane 40g con rosso e/o pezzi di pomodoro e odori a piacere e 1 cucchiaino di olio extraverg. di oliva
PRANZO: 1. 40g di pasta o riso con 10g di olio (1 cucchiaino) e 1 cucchiaino di grattugiato 2. 100g di petto di pollo o tacchino alla piastra, 3. 1 contorno 100g di misto tra pomodori r cetrioli 4. pane 30g	PRANZO: 1. 40g di pasta al pomodoro o verdure anche crude 2. 50g di prosciutto cotto e 1 bocconcino di mozzarella (30g) 3. 1 contorno 100g di misto tra pomodori r cetrioli 4. pane 30g	PRANZO: 1. 200g (nel piatto) di insalata di riso con poco olio senza maionese (250g se panzanella) 2. pane 40g con rosso e/o pezzi di pomodoro e odori a piacere e 1 cucchiaino di olio extraverg. di oliva 3. 150g di macedonia con 1 cucchiaino di gelato	PRANZO: 1. 200g (peso cotto) di pizza rossa con mozzarella e pomodoro tipo margherita 2. 50g di pizza bianca con 30g di prosciutto cotto e 20g di fontina 3. 150g di macedonia con 1 cucchiaino di gelato	PRANZO: 1. 40g di pasta con 40g di tonno all'olio sciolto e verdure crude e odori a piacere q.b. e mezzo cucchiaino di olio 2. 40g di tonno all'olio sciolto e 1 Uovo sodo o in camicia 3. 100g di fagiolini lessi anche saltati in padella con poco olio 4. Pane 30g	PRANZO: 1. 40g di pasta con 1 cucchiaino di pesto alla genovese 2. 100g (4 di numero) di bastoncini di pesce cotti al forno 3. 150g di patate lesse con del prezzemolo tritato crudo anche fredde 4. pane 30g con 100g di patate lesse con pane
MERENDA: (se necessario): <u>TIPO</u> 1: COME ALLO SPUNTINO <u>TIPO</u> 2: 1 frutto e yogurt da 125 g a piacere c) 4 cucchiaini di gelato a piacere (meglio se alla frutta) <u>TIPO</u> 3: 150g di macedonia con 1 cucchiaino di gelato a piacere (15g)	MERENDA: (se necessario): <u>TIPO</u> 1: COME ALLO SPUNTINO <u>TIPO</u> 2: 1 frutto e yogurt da 125 g a piacere c) 4 cucchiaini di gelato a piacere (meglio se alla frutta) <u>TIPO</u> 3: 150g di macedonia con 1 cucchiaino di gelato a piacere (15g)	MERENDA: (se necessario): <u>TIPO</u> 1: COME ALLO SPUNTINO <u>TIPO</u> 2: 1 frutto e yogurt da 125 g a piacere c) 4 cucchiaini di gelato a piacere (meglio se alla frutta) <u>TIPO</u> 3: 150g di macedonia con 1 cucchiaino di gelato a piacere (15g)	MERENDA: (se necessario): <u>TIPO</u> 1: COME ALLO SPUNTINO <u>TIPO</u> 2: 1 frutto e yogurt da 125 g a piacere c) 4 cucchiaini di gelato a piacere (meglio se alla frutta) <u>TIPO</u> 3: 150g di macedonia con 1 cucchiaino di gelato a piacere (15g)	MERENDA: (se necessario): <u>TIPO</u> 1: COME ALLO SPUNTINO <u>TIPO</u> 2: 1 frutto e yogurt da 125 g a piacere c) 4 cucchiaini di gelato a piacere (meglio se alla frutta) <u>TIPO</u> 3: 150g di macedonia con 1 cucchiaino di gelato a piacere (15g)	MERENDA: (se necessario): <u>TIPO</u> 1: COME ALLO SPUNTINO <u>TIPO</u> 2: 1 frutto e yogurt da 125 g a piacere c) 4 cucchiaini di gelato a piacere (meglio se alla frutta) <u>TIPO</u> 3: 150g di macedonia con 1 cucchiaino di gelato a piacere (15g)

ALIMENTAZIONE GIORNALIERA (SECONDA SETTIMANA)

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO
COLAZIONE: (a disposizione se non già fatta a casa): <u>TIPO</u> 1: COME PRECEDENTE MENU: <u>TIPO</u> 2: 300g di frutta mista con 200g di latte o 120g di yogurt magro e 1 cucchiaino di miele o zucchero e due biscotti semplici	COLAZIONE: (a disposizione se non già fatta a casa): <u>TIPO</u> 1: COME PRECEDENTE MENU: <u>TIPO</u> 2: 300g di frutta mista con 200g di latte o 120g di yogurt magro e 1 cucchiaino di miele o zucchero e due biscotti semplici	COLAZIONE: (a disposizione se non già fatta a casa): <u>TIPO</u> 1: COME PRECEDENTE MENU: <u>TIPO</u> 2: 300g di frutta mista con 200g di latte o 120g di yogurt magro e 1 cucchiaino di miele o zucchero e due biscotti semplici	COLAZIONE: (a disposizione se non già fatta a casa): <u>TIPO</u> 1: COME PRECEDENTE MENU: <u>TIPO</u> 2: 300g di frutta mista con 200g di latte o 120g di yogurt magro e 1 cucchiaino di miele o zucchero e due biscotti semplici	COLAZIONE: (a disposizione se non già fatta a casa): <u>TIPO</u> 1: COME PRECEDENTE MENU: <u>TIPO</u> 2: 300g di frutta mista con 200g di latte o 120g di yogurt magro e 1 cucchiaino di miele o zucchero e due biscotti semplici	COLAZIONE: (a disposizione se non già fatta a casa): <u>TIPO</u> 1: COME PRECEDENTE MENU: <u>TIPO</u> 2: 300g di frutta mista con 200g di latte o 120g di yogurt magro e 1 cucchiaino di miele o zucchero e due biscotti semplici
SPUNTINO <u>TIPO</u> 1: COME PRECEDENTE MENU' <u>TIPO</u> 2: pane 40g con rosso e/o pezzi di pomodoro e odori a piacere e 1 cucchiaino di olio extraverg. di oliva	SPUNTINO <u>TIPO</u> 1: COME PRECEDENTE MENU' <u>TIPO</u> 2: pane 40g con rosso e/o pezzi di pomodoro e odori a piacere e 1 cucchiaino di olio extraverg. di oliva	SPUNTINO <u>TIPO</u> 1: COME PRECEDENTE MENU' <u>TIPO</u> 2: pane 40g con rosso e/o pezzi di pomodoro e odori a piacere e 1 cucchiaino di olio extraverg. di oliva	SPUNTINO a) 300g di frutta (intera o <u>TIPO</u> 1: COME PRECEDENTE MENU' <u>TIPO</u> 2: pane 40g con rosso e/o pezzi di pomodoro e odori a piacere e 1 cucchiaino di olio extraverg. di oliva	SPUNTINO <u>TIPO</u> 1: COME PRECEDENTE MENU' <u>TIPO</u> 2: pane 40g con rosso e/o pezzi di pomodoro e odori a piacere e 1 cucchiaino di olio extraverg. di oliva	SPUNTINO <u>TIPO</u> 1: COME PRECEDENTE MENU' <u>TIPO</u> 2: pane 40g con rosso e/o pezzi di pomodoro e odori a piacere e 1 cucchiaino di olio extraverg. di oliva
PRANZO: 1. 40g di pasta o riso al pomodoro o alla verdura 2. 1 frittata di 1 uovo cotta con poco olio, 3. 100g (peso cotto) di pisellini lessi saltati in padella con poco olio e 30g di prosciutto crudo magro 4. pane 30g	PRANZO: 1. 40g di pasta con 1 cucchiaino di pesto alla genovese 2. pane 60g con 30g di prosciutto crudo magro e 2 bocconcini di mozzarella anche a crostoni (mezzo se intero tipo piccolo) 3. 150g di macedonia con 1 cucchiaino di gelato a piacere (15g)	PRANZO: 1. 150g (peso cotto) di risotto ai pisellini poco olio e odori a piacere 2. mezza scatoletta di tonno da 80g all'olio scolata e 1 bocconcino di mozzarella (1 quarto di intera) 3 100g (peso cotto) di legumi lessi a piacere (fagioli ceci lenticchie etc.) 4 pane 30g	PRANZO: 1. 200g (nel piatto) di insalata di farro con verdure crude a piacere 150g di scaglie di grana o parmigiano 2. pane 60g con pezzi di pomodoro crudo e 2 bocconcini di mozzarella tipo crostone (1 bocconcino con 15g di acciughe o 2 – 3 filetti) 1 frutto o 2 fette di melone	PRANZO: 1. 150g (peso cotto) di risotto alla pescatrice con frutti di mare e odori a piacere q.b. 2. 100g di totani o seppioline cotti con 100g (peso cotto) di pisellini lessi e salsa di pomodoro q.b. 3 pane 30g	PRANZO: 1. 100g di ravioli tipo fresco con 20g di prosciutto crudo magro mezzo cucchiaino di olio e mezzo cucchiaino di grattugiato e verdure crude a piacere 2. 50g di prosciutto crudo magro 3. 100g di verdure crude o 2 fette di melone 4 pane 30g
MERENDA: (se necessario): <u>TIPO</u> 1: COME ALLO SPUNTINO <u>TIPO</u> 2: 1 frutto e yogurt da 125 g a piacere c) 4 cucchiaini di gelato a piacere (meglio se alla frutta) <u>TIPO</u> 3: 150g di macedonia con 1 cucchiaino di gelato a piacere (15g)	MERENDA: (se necessario): <u>TIPO</u> 1: COME ALLO SPUNTINO <u>TIPO</u> 2: 1 frutto e yogurt da 125 g a piacere c) 4 cucchiaini di gelato a piacere (meglio se alla frutta) <u>TIPO</u> 3: 150g di macedonia con 1 cucchiaino di gelato a piacere (15g)	MERENDA: (se necessario): <u>TIPO</u> 1: COME ALLO SPUNTINO <u>TIPO</u> 2: 1 frutto e yogurt da 125 g a piacere c) 4 cucchiaini di gelato a piacere (meglio se alla frutta) <u>TIPO</u> 3: 150g di macedonia con 1 cucchiaino di gelato a piacere (15g)	MERENDA: (se necessario): <u>TIPO</u> 1: COME ALLO SPUNTINO <u>TIPO</u> 2: 1 frutto e yogurt da 125 g a piacere c) 4 cucchiaini di gelato a piacere (meglio se alla frutta) <u>TIPO</u> 3: 150g di macedonia con 1 cucchiaino di gelato a piacere (15g)	MERENDA: (se necessario): <u>TIPO</u> 1: COME ALLO SPUNTINO <u>TIPO</u> 2: 1 frutto e yogurt da 125 g a piacere c) 4 cucchiaini di gelato a piacere (meglio se alla frutta) <u>TIPO</u> 3: 150g di macedonia con 1 cucchiaino di gelato a piacere (15g)	MERENDA: (se necessario): <u>TIPO</u> 1: COME ALLO SPUNTINO <u>TIPO</u> 2: 1 frutto e yogurt da 125 g a piacere c) 4 cucchiaini di gelato a piacere (meglio se alla frutta) <u>TIPO</u> 3: 150g di macedonia con 1 cucchiaino di gelato a piacere (15g)

ALIMENTAZIONE GIORNALIERA (TERZA SETTIMANA)

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO
COLAZIONE: (a disposizione se non già fatta a casa): <u>TIPO</u> 1: COME PRECEDENTE MENU: <u>TIPO</u> 2: 300g di frutta mista con 200g di latte o 120g di yogurt magro e 1 cucchiaino di miele o zucchero e due biscotti semplici	COLAZIONE: (a disposizione se non già fatta a casa): <u>TIPO</u> 1: COME PRECEDENTE MENU: <u>TIPO</u> 2: 300g di frutta mista con 200g di latte o 120g di yogurt magro e 1 cucchiaino di miele o zucchero e due biscotti semplici	COLAZIONE: (a disposizione se non già fatta a casa): <u>TIPO</u> 1: COME PRECEDENTE MENU: <u>TIPO</u> 2: 300g di frutta mista con 200g di latte o 120g di yogurt magro e 1 cucchiaino di miele o zucchero e due biscotti semplici	COLAZIONE: (a disposizione se non già fatta a casa): <u>TIPO</u> 1: COME PRECEDENTE MENU: <u>TIPO</u> 2: 300g di frutta mista con 200g di latte o 120g di yogurt magro e 1 cucchiaino di miele o zucchero e due biscotti semplici	COLAZIONE: (a disposizione se non già fatta a casa): <u>TIPO</u> 1: COME PRECEDENTE MENU: <u>TIPO</u> 2: 300g di frutta mista con 200g di latte o 120g di yogurt magro e 1 cucchiaino di miele o zucchero e due biscotti semplici	COLAZIONE: (a disposizione se non già fatta a casa): <u>TIPO</u> 1: COME PRECEDENTE MENU: <u>TIPO</u> 2: 300g di frutta mista con 200g di latte o 120g di yogurt magro e 1 cucchiaino di miele o zucchero e due biscotti semplici
SPUNTINO <u>TIPO</u> 1: COME PRECEDENTE MENU' <u>TIPO</u> 2: pane 40g con rosso e/o pezzi di pomodoro e odori a piacere e 1 cucchiaino di olio extraverg. di oliva	SPUNTINO <u>TIPO</u> 1: COME PRECEDENTE MENU' <u>TIPO</u> 2: pane 40g con rosso e/o pezzi di pomodoro e odori a piacere e 1 cucchiaino di olio extraverg. di oliva	SPUNTINO <u>TIPO</u> 1: COME PRECEDENTE MENU' <u>TIPO</u> 2: pane 40g con rosso e/o pezzi di pomodoro e odori a piacere e 1 cucchiaino di olio extraverg. di oliva	SPUNTINO a) 300g di frutta (intera o <u>TIPO</u> 1: COME PRECEDENTE MENU' <u>TIPO</u> 2: pane 40g con rosso e/o pezzi di pomodoro e odori a piacere e 1 cucchiaino di olio extraverg. di oliva	SPUNTINO <u>TIPO</u> 1: COME PRECEDENTE MENU' <u>TIPO</u> 2: pane 40g con rosso e/o pezzi di pomodoro e odori a piacere e 1 cucchiaino di olio extraverg. di oliva	SPUNTINO <u>TIPO</u> 1: COME PRECEDENTE MENU' <u>TIPO</u> 2: pane 40g con rosso e/o pezzi di pomodoro e odori a piacere e 1 cucchiaino di olio extraverg. di oliva
PRANZO: 1. 40g di pasta o riso e mezzo cucchiaino d'olio o 5g burro 2. mezza salsiccia fresca da 100g alla piastra con 30g di pecorino fresco o semi stagionato anche usati come crostoni 3. 1 pomodoro a insalata 4. pane 30g 5. 1 frutto o 2 fette di melone	PRANZO: 1. 40g di pasta con mezza scatoletta di tonno 80g all'olio scolata e salsa o pezzi di pomodoro e odori a piacere 2. 2 pancarrè con mezza scatoletta di tonno da 80g all'olio con mezzo uovo lesso e fette di pomodoro 3. 150g di macedonia con 1 cucchiaino di gelato a piacere (15g)	PRANZO: 1. 200g (nel piatto) di insalata di riso con poco olio e senza maionese 2. pane 60g con pezzi di pomodoro e odori a piacere con 30g di pecorino semi stagionato a scaglie 3. 150g di macedonia con 1 cucchiaino di gelato a piacere (15g)	PRANZO: 1. 40g di pasta al pomodoro 2. 200g di zucchini meno lo svuotamento 3. 70g di impasto di carne con 1 noce di grana o parmigiano (15g) uova q.b. per verdure ripiene Pane 30g 1 frutto o 2 fette di melone	PRANZO: 1. 40g di pasta o riso e 1 cucchiaino di sugo di mare (salmone a pezzetti/vongole/tonno) 2. 100g di filetto di merluzzo infarinato e cotto con poco olio/burro 3. 1 contorno di verdura piacere con pane 30g	PRANZO: 1. 100g di pasta fresca (150g di gnocchi) con 1 cucchiaino di ragù e 1 cucchiaino di grattugiato 2. 1 coscio di pollo arrosto o cotto al tegame con poco olio 3. 100g (peso cotto) di patate arrosto non unte o fritta ben scolate 4. pane 30g solo se richiesto
MERENDA: (se necessario): <u>TIPO</u> 1: COME ALLO SPUNTINO <u>TIPO</u> 2: 1 frutto e yogurt da 125 g a piacere c) 4 cucchiaini di gelato a piacere (meglio se alla frutta) <u>TIPO</u> 3: 150g di macedonia con 1 cucchiaino di gelato a piacere (15g)	MERENDA: (se necessario): <u>TIPO</u> 1: COME ALLO SPUNTINO <u>TIPO</u> 2: 1 frutto e yogurt da 125 g a piacere c) 4 cucchiaini di gelato a piacere (meglio se alla frutta) <u>TIPO</u> 3: 150g di macedonia con 1 cucchiaino di gelato a piacere (15g)	MERENDA: (se necessario): <u>TIPO</u> 1: COME ALLO SPUNTINO <u>TIPO</u> 2: 1 frutto e yogurt da 125 g a piacere c) 4 cucchiaini di gelato a piacere (meglio se alla frutta) <u>TIPO</u> 3: 150g di macedonia con 1 cucchiaino di gelato a piacere (15g)	MERENDA: (se necessario): <u>TIPO</u> 1: COME ALLO SPUNTINO <u>TIPO</u> 2: 1 frutto e yogurt da 125 g a piacere c) 4 cucchiaini di gelato a piacere (meglio se alla frutta) <u>TIPO</u> 3: 150g di macedonia con 1 cucchiaino di gelato a piacere (15g)	MERENDA: (se necessario): <u>TIPO</u> 1: COME ALLO SPUNTINO <u>TIPO</u> 2: 1 frutto e yogurt da 125 g a piacere c) 4 cucchiaini di gelato a piacere (meglio se alla frutta) <u>TIPO</u> 3: 150g di macedonia con 1 cucchiaino di gelato a piacere (15g)	MERENDA: (se necessario): <u>TIPO</u> 1: COME ALLO SPUNTINO <u>TIPO</u> 2: 1 frutto e yogurt da 125 g a piacere c) 4 cucchiaini di gelato a piacere (meglio se alla frutta) <u>TIPO</u> 3: 150g di macedonia con 1 cucchiaino di gelato a piacere (15g)

ALIMENTAZIONE GIORNALIERA (QUARTA SETTIMANA)

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO
COLAZIONE: (a disposizione se non già fatta a casa): <u>TIPO</u> 1: COME PRECEDENTE MENU: <u>TIPO</u> 2: 300g di frutta mista con 200g di latte o 120g di yogurt magro e 1 cucchiaino di miele o zucchero e due biscotti semplici	COLAZIONE: (a disposizione se non già fatta a casa): <u>TIPO</u> 1: COME PRECEDENTE MENU: <u>TIPO</u> 2: 300g di frutta mista con 200g di latte o 120g di yogurt magro e 1 cucchiaino di miele o zucchero e due biscotti semplici	COLAZIONE: (a disposizione se non già fatta a casa): <u>TIPO</u> 1: COME PRECEDENTE MENU: <u>TIPO</u> 2: 300g di frutta mista con 200g di latte o 120g di yogurt magro e 1 cucchiaino di miele o zucchero e due biscotti semplici	COLAZIONE: (a disposizione se non già fatta a casa): <u>TIPO</u> 1: COME PRECEDENTE MENU: <u>TIPO</u> 2: 300g di frutta mista con 200g di latte o 120g di yogurt magro e 1 cucchiaino di miele o zucchero e due biscotti semplici	COLAZIONE: (a disposizione se non già fatta a casa): <u>TIPO</u> 1: COME PRECEDENTE MENU: <u>TIPO</u> 2: 300g di frutta mista con 200g di latte o 120g di yogurt magro e 1 cucchiaino di miele o zucchero e due biscotti semplici	COLAZIONE: (a disposizione se non già fatta a casa): <u>TIPO</u> 1: COME PRECEDENTE MENU: <u>TIPO</u> 2: 300g di frutta mista con 200g di latte o 120g di yogurt magro e 1 cucchiaino di miele o zucchero e due biscotti semplici
SPUNTINO <u>TIPO</u> 1: COME PRECEDENTE MENU' <u>TIPO</u> 2: pane 40g con rosso e/o pezzi di pomodoro e odori a piacere e 1 cucchiaino di olio extraverg. di oliva	SPUNTINO <u>TIPO</u> 1: COME PRECEDENTE MENU' <u>TIPO</u> 2: pane 40g con rosso e/o pezzi di pomodoro e odori a piacere e 1 cucchiaino di olio extraverg. di oliva	SPUNTINO <u>TIPO</u> 1: COME PRECEDENTE MENU' <u>TIPO</u> 2: pane 40g con rosso e/o pezzi di pomodoro e odori a piacere e 1 cucchiaino di olio extraverg. di oliva	SPUNTINO a) 300g di frutta (intera o <u>TIPO</u> 1: COME PRECEDENTE MENU' <u>TIPO</u> 2: pane 40g con rosso e/o pezzi di pomodoro e odori a piacere e 1 cucchiaino di olio extraverg. di oliva	SPUNTINO <u>TIPO</u> 1: COME PRECEDENTE MENU' <u>TIPO</u> 2: pane 40g con rosso e/o pezzi di pomodoro e odori a piacere e 1 cucchiaino di olio extraverg. di oliva	SPUNTINO <u>TIPO</u> 1: COME PRECEDENTE MENU' <u>TIPO</u> 2: pane 40g con rosso e/o pezzi di pomodoro e odori a piacere e 1 cucchiaino di olio extraverg. di oliva
PRANZO: 1. 40g di pasta al pomodoro o con sugo alle verdure 2. 1 hamburger da 100g alla piastra 3. 100g di fagiolini lessi anche saltati in padella con poco olio 4. pane 30g 5. 1 frutto o 2 fette di melone	PRANZO: 150g (peso cotto) di risotto a piacere con poco olio 2. pane 60g (30g + 30g) con 30g di Salsiccia fresca 20g di mozzarella e 1 filetto di acciuga ben scolata preparati tipo crostoni 1 pomodoro a insalata 3. 1 frutto o 100g di frutta a pezzi	PRANZO: 1. 40g di pasta al pomodoro o con sugo alle verdure 2. 150g (con osso) di pollo cotto con 100g di fagiolini lessi poco olio odori a piacere e 100g di salsa di pomodoro con odori a piacere Pane 30g 4. 1 frutto o 100g di frutta a pezzi	PRANZO: 1. 40g di riso con pomodoro crudo e odori a piacere e 30g di grana o parmigiano a scaglie 2. 50g di bresaola con 1 noce (15g) di grana o parmigiano a scaglie con rucola se gradita 3. pane 30g 4. 1 frutto o 2 fette di melone	PRANZO: 1. 40g di pasta con 2 cucchiaini di sugo alle vongole 2. 100g di filetto di pesce passato nell'uovo e su pan grattato e cotto al forno con poco olio 3. 1 contorno di verdura piacere con pane 30g	PRANZO: 1. 250g (nel piatto) di panzanella (200g di insalata di riso) 2. 1 tramezzino con 2 pancarrè e mezza scatoletta di tonno da 80g all'olio e fette di pomodoro 3. 50g di pisellini lessi e pane 30g
MERENDA: (se necessario): <u>TIPO</u> 1: COME ALLO SPUNTINO <u>TIPO</u> 2: 1 frutto e yogurt da 125 g a piacere c) 4 cucchiaini di gelato a piacere (meglio se alla frutta) <u>TIPO</u> 3: 150g di macedonia con 1 cucchiaino di gelato a piacere (15g)	MERENDA: (se necessario): <u>TIPO</u> 1: COME ALLO SPUNTINO <u>TIPO</u> 2: 1 frutto e yogurt da 125 g a piacere c) 4 cucchiaini di gelato a piacere (meglio se alla frutta) <u>TIPO</u> 3: 150g di macedonia con 1 cucchiaino di gelato a piacere (15g)	MERENDA: (se necessario): <u>TIPO</u> 1: COME ALLO SPUNTINO <u>TIPO</u> 2: 1 frutto e yogurt da 125 g a piacere c) 4 cucchiaini di gelato a piacere (meglio se alla frutta) <u>TIPO</u> 3: 150g di macedonia con 1 cucchiaino di gelato a piacere (15g)	MERENDA: (se necessario): <u>TIPO</u> 1: COME ALLO SPUNTINO <u>TIPO</u> 2: 1 frutto e yogurt da 125 g a piacere c) 4 cucchiaini di gelato a piacere (meglio se alla frutta) <u>TIPO</u> 3: 150g di macedonia con 1 cucchiaino di gelato a piacere (15g)	MERENDA: (se necessario): <u>TIPO</u> 1: COME ALLO SPUNTINO <u>TIPO</u> 2: 1 frutto e yogurt da 125 g a piacere c) 4 cucchiaini di gelato a piacere (meglio se alla frutta) <u>TIPO</u> 3: 150g di macedonia con 1 cucchiaino di gelato a piacere (15g)	MERENDA: (se necessario): <u>TIPO</u> 1: COME ALLO SPUNTINO <u>TIPO</u> 2: 1 frutto e yogurt da 125 g a piacere c) 4 cucchiaini di gelato a piacere (meglio se alla frutta) <u>TIPO</u> 3: 150g di macedonia con 1 cucchiaino di gelato a piacere (15g)

PIETANZE ALTERNATIVE ED EQUIVALENTI

CARNE MAGRA 100g	100 di carne con 1 contorno	PESCE MAGRO 150g peso netto	150 di pesce con 1 contorno	1 uovo con 1 contorno di verdure
mezza salsiccia fresca da 100g alla piastra con 30g di pecorino fresco o semi stagionato	150g (con osso) di pollo cotto con 100g di fagiolini lessi poco olio odori a piacere e 100g di salsa di pomodoro con odori a piacere	mezza scatoletta di tonno da 80g all'olio scolata e 1 bocconcino di mozzarella (1 quarto di intera)	100g di totani o seppioline cotti con 100g (peso cotto) di pisellini lessi e salsa di 100g di salsa pomodoro	1 uovo cotto con 50g di salsa di pomodoro e 1 Bocconcino di mozzarella (1/4 di intera)
1 hamburger da 100g alla piastra	100g di fettina di vitella e 100g di salsa di pomodoro (pizzaiola)	100g di filetto di pesce passato nell'uovo e su pan grattato e cotto al forno con poco olio	Pece al taglio cotto con 150g di verdure crude lesse saltate in padella	2 uova cotte con 50g (peso cotto) di pisellini lessi e salsa di pomodoro q.b.
50g di prosciutto cotto e 1 bocconcino di mozzarella (30g)	70g di impasto di carne con 1 noce di grana o parmigiano (15g) uova q.b. per verdure ripiene	40g di tonno all'olio scolato e 1 uovo sodo o in camicia	150g di filetti di cernia con 100g (peso cotto) di pisellini e salsa di pomodoro quanto basta	1 uovo cotto con 50g di verdure lesse e salsa di pomodoro quanto basta
70g di bresaola con 1 noce di grana o parmigiano (15g)	1 salsiccia da 70g con 100g (peso cotto) di fagioli lessi e 100g e salsa di Pomodoro q.b. (all'uccelletta)	1 SCATOLETTA DI TONNO DA 80g ALL'OLIO SCOLATA (120g se al naturale)	150g di filetti di pesce o baccalà (peso umido) con 50g di salsa di pomodoro o 100g di pomodoro crudo (pachino)	1 frittata di 1 uovo con 1 sottileta o 20g di salume e verdure lesse q.b.
MANZO O VITELLONE ADULTO ANCHE MACINATO	100g di spezzatino di maiale con 50g (peso cotto) di pisellini lessi e salsa di pomodoro q.b.	6 BASTONCINI DI PESCE (cotti al forno)	150g di totani seppioline etc. con 50g (peso cotto) di pisellini e salsa di pomodoro quanto basta (solo con certezza di nessuna allergia)	1 uovo strapazzato con 30g di salsiccia e Servito con 50g (peso cotto) di pisellini lessi

STIME DEI VALORI NUTRIZIONALI MEDI IN APPORTO

PASTO	Kcalorie	% GLUCIDI	% LIPIDI	% PROTEINE	mg CALCIO	mg FERRO
COLAZIONE	250	55	30	15	500	0
SPUNTINO	150	70	30	0	50	1
PRANZO	700	35	30	35	150	3
MERENDA (presso propria abitazione)	150	50	30	20	50 (valori consigliati)	1
CENA (presso propria abitazione)	750	40	30	30	150 (valori consigliati)	4
TOTALE	2000 ± 150	45 ± 10%	30 ± 10%	25 ± 10%	900 ± 100	9

NORME IGIENICHE GENERALI

NON FUMARE NEGLI AMBIENTI DI LAVORO.

NON MANGIARE O BERE DURANTE IL LAVORO.

ASSICURARSI CHE LA TESSERA DI IDONEITA' SANITARIA NON SIA SCADUTA; PROVVEDERE AL RINNOVO ALMENO 20 GIORNI PRIMA DELLA SCADENZA INDICATA.

RIPORRE GLI INDUMENTI E LE CALZATURE NEGLI APPOSITI ARMADIETTI, TENENDO SEPARATI GLI INDUMENTI PERSONALI DALL'ABBIGLIAMENTO DI LAVORO.

GLI ARMADIETTI DEVONO ESSERE CHIUSI; NON LASCIARE ALCUN OGGETTO E/O INDUMENTO ALL'ESTERNO.

INDOSSARE IDONEO ABBIGLIAMENTO PULITO, COMPLETO DI CUFFIA O CAPPELLO CHE CONTENGA COMPLETAMENTE LA CAPIGLIATURA.

INDOSSARE CALZATURE DA LAVORO CON SUOLA ANTISCIVOLO.

DURANTE IL LAVORO NON PORTARE ANELLI, BRACCIALI, ORECCHINI, OROLOGI ED EVENTUALI ALTRI MONILI DI QUALSIASI TIPO.

CURARE L'IGIENE PERSONALE. IN PARTICOLARE, LE MANI NON DEVONO PRESENTARE ESCORIAZIONI; USUARE EVENTUALMENTE GUANTI MONOUSO. LE UNGHIE DEVONO ESSERE SEMPRE CORTE, PULITE E PRIVE DI SMALTO.

LAVARSI ACCURATAMENTE LE MANI CON PRODOTTI DETERGENTI E ASCIUGARSI CON SALVIETTE IN CARTA MONOUSO:

- PRIMA DI INIZIARE OGNI TIPO DI LAVORAZIONE DEI CIBI
- DOPO AVER USATO LA TOILETTE
- DOPO AVER TOCCATO ALIMENTI CRUDI E COTTI
- PRIMA DI INIZIARE LA DISTRIBUZIONE DEI CIBI
- DOPO ESSERSI SOFFIATO IL NASO
- DOPO AVER TOSSITO O STARNUTITO
- DOPO AVER TOCCATO I RIFIUTI
- DOPO AVER TOCCATO I CONTENITORI DEI RIFIUTI

EVITARE DI TOCCARSI LA BOCCA O IL NASO DURANTE IL LAVORO; MAI TOSSIRE O STARNUTIRE SUGLI ALIMENTI O LE SUPERFICI DI LAVORO.

RICEVIMENTO MERCI

ALLA CONSEGNA DELLE MERCI VERIFICARE SEMPRE:

1. LA CORRISPONDENZA DELLA QUANTITA' E DELLA QUALITA' DELLE DERRATE RISPETTO ALL'ORDINAZIONE.
2. CHE L'IMBALLAGGIO SIA INTEGRO, ASCIUTTO, PULITO E MUNITO DI ETICHETTATURA CONTENENTE: NOME DEL PRODUTTORE, LUOGO DI PRODUZIONE, DATA DI SCADENZA, INGREDIENTI, MODALITA' DI CONSERVAZIONE
3. CHE LA DATA DI SCADENZA SIA COMPATIBILE CON L'USO PROGRAMMATO

PROVVEDERE ALL'IMMEDIATA RESTITUZIONE DELLE MERCI NON CORRISPONDENTI, COMPILANDO SEMPRE IL DOCUMENTO DI RESA.

SE LA RESA NON PUO' ESSERE EFFETTUATA, LA MERCE DEVE ESSERE CONSERVATA SEPARATAMENTE, CON L'INDICAZIONE "DA RESTITUIRE".

I PRODOTTI PER LA PULIZIA DEVONO ESSERE RIPOSTI SEPARATAMENTE RISPETTO AI PRODOTTI AD USO ENOLOGICO

I MEDICINALI DEVONO ESSERE SEMPRE CONSERVATI NELL'APPOSITA CASSETTA DEL PRONTO SOCCORSO.

**CONSERVAZIONE
MATERIE PRIME CONFEZIONATE
PRODOTTO FINITO CONFEZIONATO**

CONTROLLARE L'INTEGRITA' DEGLI IMBALLAGGI E CONSERVARE LE MERCI SEMPRE BEN CHIUSE DENTRO I PROPRI IMBALLAGGI.

CONSERVARE LE MERCI AL CHIUSO

DISPORRE LE MERCI SULLE APPOSITE SCAFFALATURE E COMUNQUE SEMPRE SOLLEVATE DA TERRA.

LE MERCI PARZIALMENTE UTILIZZATE DEVONO ESSERE SEMPRE CONSERVATE DENTRO I PROPRI CONTENITORI AVENDO CURA CHE SIA SEMPRE PRESENTE L'ETICHETTA ORIGINALE CONTENENTE: NOME DEL PRODOTTO E DEL PRODUTTORE, LUOGO DI PRODUZIONE, DATA DI SCADENZA (se applicabile), COMPOSIZIONE (se applicabile), MODALITA' DI CONSERVAZIONE (se applicabile).

MANTENERE SEMPRE PULITE ED IN ORDINE LE SCAFFALATURE ED I LOCALI MAGAZZINO, APPLICANDO IL PIANO DI SANIFICAZIONE PREVISTO PER LA ZONA.

CONSERVAZIONE MATERIE PRIME DETERIORABILI

CONTROLLARE L'INTEGRITA' DEGLI IMBALLAGGI E CONSERVARE LE MERCI SEMPRE BEN CHIUSE DENTRO I PROPRI IMBALLAGGI.

CONSERVARE LE MERCI IN CELLA FRIGO AD UNA TEMPERATURA DI +3°C

LE MERCI PARZIALMENTE UTILIZZATE DEVONO ESSERE SEMPRE CONSERVATE DENTRO I PROPRI CONTENITORI RICHISI AVENDO CURA CHE SIA SEMPRE PRESENTE L'ETICHETTA ORIGINALE CONTENENTE: NOME DEL PRODOTTO E DEL PRODUTTORE, LUOGO DI PRODUZIONE, DATA DI SCADENZA (se applicabile), COMPOSIZIONE (se applicabile), MODALITA' DI CONSERVAZIONE (se applicabile).

MANTENERE SEMPRE PULITI ED IN ORDINE I RIPIANI E LE PARETI DELLA CELLA FRIGO APPLICANDO IL PIANO DI SANIFICAZIONE PREVISTO.

LAVORAZIONE

PRIMA DI INIZIARE QUALSIASI FASE DI LAVORAZIONE, LAVARSI ACCURATAMENTE LE MANI CON DETERGENTE E ASCIUGARLE CON SALVIETTE MONOUSO IN CARTA.

ESEGUIRE LA FASI DI LAVORAZIONE CON ATTREZZATURA PERFETTAMENTE PULITI, DA SANIFICARE TRA LE DIVERSE LAVORAZIONI.

LAVARSI ACCURATAMENTE LE MANI CON DETERGENTE AD OGNI CAMBIO DI LAVORAZIONE.

MANTENERE IN ORDINE E PULITA LA ZONA DI LAVORAZIONE E LE ATTREZZATURE, APPLICANDO IL PIANO DI SANIFICAZIONE PREVISTO PER LA ZONA.

RACCOGLIERE TUTTI I RIFIUTI DI LAVORAZIONE IN APPOSITI SACCHI PERFETTAMENTE CHIUSI E AVVIARLI ALLO SMALTIMENTO CON IL CARRELLO ADIBITO UNICAMENTE AL TRASPORTO RIFIUTI.

SMALTIRE IN CONTENITORI SEPARATI:

- RESIDUI ALIMENTARI
- CARTA E CARTONE

I RACCOGLITORI DEI RIFIUTI DEVONO ESSERE SVUOTATI FREQUENTEMENTE.

RESPONSABILITA' E FUNZIONI AZIENDALI

FUNZIONE	NOME	RESPONSABILITA'

