

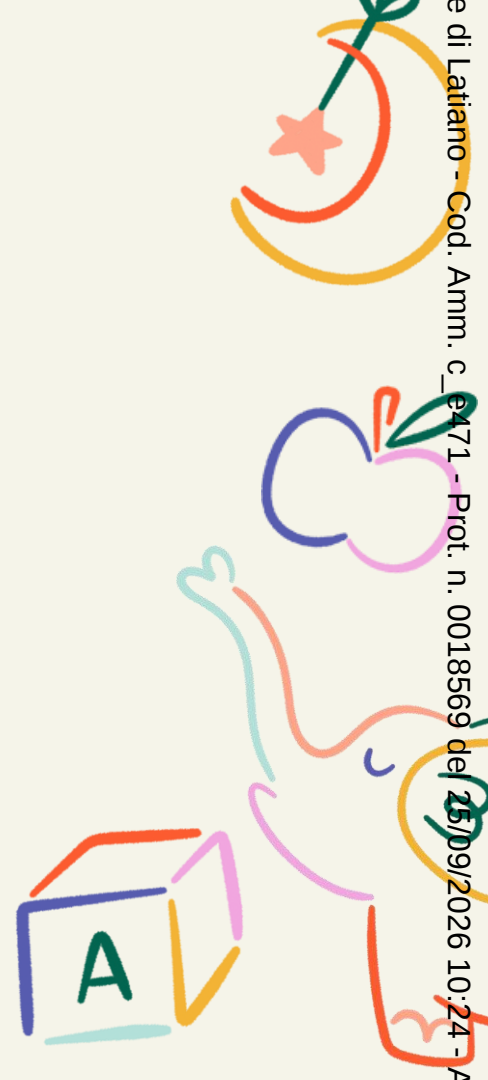
2026-2030 Nuovo menù scolastico NIDO

Dipartimento di Prevenzione
Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione
Direttore: Dr. Liborio Rainò

Unità Operativa Igiene della Nutrizione



elaborazione a cura di
dr. Filippo Giannuzzi – Dietista
dr.ssa Vitina Girolamo – Dietista
dr.ssa Maria Anna Tomaselli – Dietista



Introduzione

Abbiamo il piacere di presentarvi il Nuovo Menù Scolastico per l'Asilo Nido (2026-2030), curato dall'Unità Operativa di Igiene della Nutrizione dell'ASL Brindisi.

Questo piano alimentare non è un semplice elenco di pietanze, ma un vero e proprio progetto educativo e di salute pensato per accompagnare i bambini nei loro primi, preziosissimi anni di vita. La mensa scolastica diventa così uno spazio di scoperta, condivisione e crescita, dove si gettano le basi per le abitudini alimentari del futuro.

Il menù è stato sviluppato integrando le più recenti linee guida scientifiche nazionali e i LARN 2024, muovendosi lungo tre direttrici fondamentali : Adeguatezza nutrizionale, Centralità della Dieta Mediterranea, Sostenibilità e territorio, con massima attenzione alla stagionalità, alle filiere locali e alla riduzione degli sprechi commerciali, nel pieno rispetto dei Criteri Ambientali Minimi (CAM).

Esaminando nel dettaglio la rotazione delle 4 settimane per le stagioni Autunno-Inverno e Primavera-Estate, troverete ricette pensate per stimolare l'olfatto, il gusto e la familiarità con i cibi, ricche di nutrienti nobili come gli acidi grassi essenziali del pesce, il calcio dei latticini e le proteine di uova e legumi. Sappiamo che l'accettazione di nuovi sapori richiede tempo e pazienza. Per questo, l'obiettivo fondamentale di questa presentazione è anche quello di supportare i genitori e gli educatori nel ruolo di guide, offrendo consigli pratici per favorire l'assaggio spontaneo senza forzature, trasformando il momento del pasto in un rituale sereno e piacevole. Se "Il bambino è insieme una speranza e una promessa per l'umanità" (M. Montessori), cominciamo a prenderci cura del loro domani a partire da quello che mettiamo nel piatto oggi.

Buona lettura.

Dr. Liboro Rainò
Direttore S.I.A.N. ASL BR



Che cos'è la mensa?

Un pasto, ma anche un'esperienza educativa.



Educazione

Il pranzo aiuta i bambini a stare a tavola, socializzare e costruire una relazione positiva con il cibo.



Scoperta

La varietà di sapori e consistenze favorisce la familiarità con frutta, verdura, legumi e cereali.



Condivisione

Scuola, famiglia e ristorazione condividono un percorso verso abitudini alimentari sane e sostenibili.

La mensa non è solo nutrizione: è un contesto quotidiano in cui salute, autonomia e socialità crescono insieme.





Qual è il ruolo degli adulti?

La diffidenza verso un alimento nuovo è normale, soprattutto in età prescolare. Compito dell'adulto (a scuola e a casa) è:



Riproporre

L'accettazione richiede tempo e ripetute esposizioni: in media possono servire 8–15 assaggi.



Non forzare

Offrire senza pressioni, in un clima sereno, aiuta il bambino a familiarizzare con i nuovi alimenti.



Dare l'esempio

Compagni, insegnanti e famiglia possono favorire l'imitazione e rendere più naturale l'assaggio.

Obiettivo: accompagnare il bambino, senza trasformare il pasto in un conflitto.



Come viene elaborato il menu scolastico?

Il menù unisce adeguatezza nutrizionale, varietà e sostenibilità.



Nutrizione

Pasti adeguati all'età e ai fabbisogni, con energia e nutrienti essenziali per la crescita.



Dieta Mediterranea

Più cereali, legumi, frutta e verdura; uso moderato delle proteine animali e attenzione agli ultraprocessati.



Sostenibilità

Stagionalità, prodotti del territorio, filiere locali, riduzione dello spreco e applicazione dei CAM (*Criteri ambientali minimi*).

Il piano è predisposto da medici e dietisti sulla base dei LARN e delle Linee Guida nazionali e regionali richiamate nella bibliografia.

Cosa offre questo menù?

Nei primi anni di vita l'alimentazione accompagna crescita, sviluppo e costruzione delle preferenze.



Pesce + olio EVO

Acidi grassi essenziali, importanti per sviluppo di cervello e vista.



Legumi

Proteine vegetali, fibre, vitamine e sali minerali.



Cereali + vegetali

Cereali preferibilmente integrali, frutta e verdura di stagione.



Latte e derivati

Calcio e proteine di elevato valore biologico per lo scheletro.



Uova

Proteine di qualità e micronutrienti essenziali.

Varietà e familiarità aiutano a costruire sane abitudini fin dai primi anni.



Un nuovo inizio a tavola: il saluto della psicologa

Cara mamma e caro papà,
inizia una nuova avventura!

Tante le novità, tante le emozioni e tanti anche i timori che si presenteranno: “Starà bene?”, “Avranno cura di lui?”, “Mangerà?”. Queste paure sono **normali e comprensibili**. Si affronteranno man mano che il tempo passa: osservando i vostri figli, chiedendo informazioni al personale del nido e confrontandovi con i pediatri.

I "Primi 1000 Giorni": una finestra sul futuro

Il periodo del nido coincide con una fase della vita straordinaria e irripetibile: quella dei **primi 1000 giorni** (che vanno dal concepimento fino ai due anni del bambino). La scienza ci dimostra che questo arco di tempo è una vera e propria **finestra di opportunità**, in cui le buone abitudini pongono le basi per la salute, la crescita e il benessere di tutta la vita adulta.

Per questo vi invito a offrire ai vostri bambini un’**alimentazione varia, equilibrata e sana** che, prendendo avvio nella mensa del nido, proseguirà nelle vostre case. È un invito prezioso: l'alimentazione in questa fase influisce in modo determinante sullo sviluppo biologico e sulla prevenzione di future malattie croniche.

Non abbiate timore dei "No"

Cosa fare davanti alle novità alimentari o alle reazioni di rifiuto? **Niente paura**. Per un bambino piccolo è naturale rifiutare un nuovo cibo (neofobia): si tratta di un’eredità evolutiva che tutti noi possediamo, nata per proteggere l'individuo dal rischio di intossicazioni.

La strategia migliore si riassume in tre regole d'oro:

- **Proporre e riproporre** il cibo nel tempo, senza arrendersi al primo "no".
- **Non forzare** mai il bambino a mangiare.
- **Non drammatizzare** il momento del rifiuto.

Il ruolo dei genitori: l'esempio

Ricordiamo sempre che **noi adulti siamo i veri registi** delle scelte alimentari dei nostri figli. In questa età, l'**imitazione** della figura di riferimento è la strategia centrale che il bambino usa per ricavare informazioni utili e affidabili dall'ambiente esterno.

I genitori filtrano la realtà: i piccoli esplorano il mondo attraverso gli stimoli che proponete, le abitudini di casa e le reazioni emotive che le accompagnano.

Auguro a tutti voi, grandi e piccini, un buon cammino lungo le strade della scoperta di tanti nuovi cibi sani e nutrienti!

Dott.ssa Lorenza Maddalena Bracci
Psicologa e Psicoterapeuta





Bibliografia



1. SINU – Società Italiana di Nutrizione Umana. *LARN – Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana*. V Revisione, 2024.
2. Ministero della Salute. *Linee di indirizzo nazionale per la ristorazione ospedaliera, assistenziale e scolastica*. Conferenza Stato-Regioni, 2021.
3. Ministero della Salute. *Linee Guida per una Sana Alimentazione Italiana*. Edizione 2018.
4. IARC Working Group on the Evaluation of Carcinogenic Risks to Humans. *Red meat and processed meat*. IARC Monographs on the Evaluation of Carcinogenic Risks to Humans, No. 114. Lyon: International Agency for Research on Cancer; 2018.
5. Cooke, L. (2007). *The importance of exposure for the development of food preferences*. Appetite, 49(2), 294-301.
6. Ministero della Salute. *Investire precocemente in salute: azioni e strategie nei primi mille giorni di vita*. Roma: Ministero della Salute; 2019.
<https://www.salute.gov.it> (sezione "Primi 1000 giorni")
7. Istituto Superiore di Sanità. *La promozione della salute nei primi 1000 giorni di vita*. Rapporti ISTISAN e materiali del progetto "GenitoriPiù".



Tabelle dietetiche
NIDO
Autunno-Inverno

Anno Scolastico
2026-27
fino al
2029-30

*“Il bambino è insieme una
speranza e una promessa per
l’umanità”*

Maria Montessori





PRIMA SETTIMANA

Autunno - Inverno

LUNEDI

Minestrone con pasta
Merluzzo alla mediterranea
Patate prezzemolate
Frutta

GIOVEDI

Pasta al pomodoro
Straccetti di vitello
Finocchi all'olio
Frutta

MARTEDI

Riso al pomodoro
Bocconcini di petto di pollo
Bietola all'olio
Frutta

VENERDI

Risotto di braccio di ferro
Ricotta
Purè di zucca
Frutta

Un **Menù** per crescere forti

MERCOLEDI

Pasta e fagioli o ceci
Robiola
Carote all'olio
Frutta

SABATO

Pastina in brodo vegetale
Frittata semplice
Spinaci all'olio
Frutta

Tutti i giorni:
pane bianco con poco sale





SECONDA SETTIMANA

Autunno - Inverno

Un **Menù** per stare **bene**



LUNEDI

Pasta e piselli
Spezzatino di tacchino con
mele
Frutta

MARTEDI

Pasta al pomodoro
Branzino in crosta di patate
Carote all'olio
Frutta

MERCOLEDI

Risotto del sole
Frittata semplice
Spinaci all'olio
Frutta

GIOVEDI

Pasta al pomodoro
Robiola
Cavolfiore all'olio
Frutta

VENERDI

Pasta o riso in brodo
vegetale
Straccetti di pollo
Carote all'olio
Frutta

SABATO

Zuppa di lenticchie
Merluzzo al limone
Finocchi all'olio
Frutta

Tutti i giorni:
pane bianco con poco sale





TERZA SETTIMANA

Autunno - Inverno

LUNEDI

Vellutata di zucca

Robiola

Insalata di pomodori

Frutta

GIOVEDI

Pasta al pomodoro

Ricotta

Broccoletti verdi all'olio

Frutta

MARTEDI

Pasta e fagioli

Frittata di spinaci

Frutta

VENERDI

Pasta in brodo vegetale

Filetto di orata su crema di

finocchi al profumo di

arancia

Frutta

Un **Menù** BUONO come TE

MERCOLEDI

Minestrone con riso

Straccetti di pollo

Patate prezzemolate

Frutta

SABATO

Risotto del sole

Straccetti di vitello

Bietola all'olio

Frutta

Tutti i giorni:

pane bianco con poco sale





QUARTA SETTIMANA

Autunno - Inverno



LUNEDI

Riso e lenticchie
Ricotta o robiola
Julienne di carote
Frutta

MARTEDI

Pasta al pomodoro
Straccetti di vitello
Spinaci all'olio
Frutta

MERCOLEDI
Riso in brodo di pesce
Merluzzo in brodo
Zucca o zucchina gratinata
Frutta

GIOVEDI

Pasta al ragù di carne
Finocchi gratinati
Frutta

VENERDI

Purè di fave
Frittata semplice
Bietola all'olio
Frutta

SABATO

Risotto ai finocchi
Filetto di nasello gratinato
Carote all'olio
Frutta

Tutti i giorni:
pane bianco con poco sale



Tabelle dietetiche
NIDO
Primavera- Estate

Anno Scolastico
2026-27
fino al
2029-30



*"Se vuoi costruire un mondo migliore
inizia con i bambini"*



Gandhi



PRIMA SETTIMANA

Primavera-Estate

Un menù equilibrato è il passaporto per il futuro



LUNEDI

Pasta colori dell'Estate

(pomodorini, zucchine, peperoni)

Merluzzo alla mediterranea

Patate prezzemolate

Frutta

MARTEDI

Riso al pomodoro

Bocconcini di petto di pollo

Fagiolini all'olio

Frutta

MERCOLEDI

Pasta o cous cous con piselli

Robiola

Zucchina gratinata

Frutta

GIOVEDI

Pasta al pomodoro

Straccetti di vitello

Caroselli

Frutta

VENERDI

Risotto di Bugs Bunny

(risotto di carote)

**Filetto di sogliola o platessa
alla mugnaia**

Insalata di pomodori

Frutta

SABATO

Pasta con zucchine

Ricotta

Carote all'olio

Frutta

***Tutti i giorni:*
pane bianco con poco sale**





SECONDA SETTIMANA

Primavera - Estate



Un menù sano per volare lontano

LUNEDI

Pasta e lenticchie
Robiola
Fagiolini all'olio
Frutta

MARTEDI

Pasta al pomodoro fresco
Straccetti di vitello
Spinaci all'olio
Frutta

MERCOLEDI

Riso con zucchini
Schiacciata di merluzzo e patate
Carote all'olio
Frutta

GIOVEDI

Pasta al pomodoro
Ricotta
Verdure al forno
(zucchine, peperoni, patate)
Frutta

VENEDI

Purè di fave
Frittata semplice
Bietola all'olio
Frutta

SABATO

Pasta al pesto
Filetto di nasello gratinato
Julienne di carote
Frutta

Tutti i giorni:
pane bianco con poco sale





TERZA SETTIMANA

Primavera-Estate

LUNEDI

Pasta e zucchini
Robiola o giuncata
Insalata di pomodori
Frutta

GIOVEDI

Pasta al sugo di melanzane
Filetto di orata gratinato
Julienne di carote
Frutta

MARTEDI

Pasta e lenticchie
Sformato di zucchini e ricotta
Frutta

VENERDI

Pasta e ceci
Frittata di carciofi o zucchini
Frutta

MERCOLEDI

Risotto primavera

(carote, piselli, zucchini)

Straccetti di pollo
Patate al forno
Frutta

SABATO

Riso con zucchini
Ricotta
Fagiolini all'olio
Frutta

Tutti i giorni:
pane bianco con poco sale

Un menù fatto con amore fa bene al cuore





QUARTA SETTIMANA

Primavera - Estate



Il menù giusto è quello con tanto gusto

LUNEDI

Pasta al pesto

Bocconcini di tacchino con
crema di peperoni

Frutta

MARTEDI

Pasta al pomodoro

Branzino in crosta di patate
Carote all'olio

Frutta

MERCOLEDI

Riso e piselli

Frittata semplice

Zucchine al profumo di
menta
Frutta

GIOVEDI

Pasta alla pizzaiola

Robiola

Insalata di pomodori

Frutta

VENERDI

Pasta al sugo con
pomodoro fresco

Burger di ceci

Caroselli

Frutta

SABATO

Riso alla crudaiola

(riso, pomodorini, basilico o origano)

Straccetti di petto di pollo
al limone
Julienne di carote
Frutta

Tutti i giorni:

pane bianco con poco sale





Buon appetito!

Per maggiori informazioni:

igienedellanutrizione@asl.brindisi.it