

Azienda Sanitaria Friuli Occidentale
Prot. n. 0054057 / P
Data 29/06/2026

via della Vecchia Ceramica, 1 - 33170 Pordenone (PN) - Italy
C.F. e P.I. 01772890933 PEC: asfo.protgen@certsanita.fvg.it

SSD Igiene degli alimenti e della nutrizione
Direttore: Dott. ssa Fabiola Stuto

Scuola dell'Infanzia "A. Zilli"
Via Pastrengo, 2
33074 Fontanafredda

Referente della pratica:

Dott. Dario Conte
telefono +39 0434 369141
mail: dario.conte@asfo.sanita.fvg.it

Responsabile del procedimento:

dott.ssa Fabiola Stuto

struttura: SSD Igiene degli Alimenti e della nutrizione
telefono: +39 0434 369740
mobile: 320 4643435
mail: fabiola.stuto@asfo.sanita.fvg.it

Allegati: tabelle dietetiche, grammature

Oggetto: Tabelle dietetiche stagionali per la Scuola dell'Infanzia con nido "A. Zilli" di Fontanafredda. Anno scolastico 2026/27.

Si inviano per l'anno scolastico 2026/27, le tabelle dietetiche stagionali (autunno-inverno, primavera-estate) le grammature per la Scuola dell'Infanzia con nido (6-12 mesi; 13-36 mesi) "A. Zilli" di Fontanafredda.

I menù sono stati definiti tenendo in considerazione le Linee di indirizzo regionali per l'alimentazione nei nidi d'infanzia Edizione 2024, le Linee guida regionali per la ristorazione scolastica (Edizione 2025), le esigenze organizzative della struttura e il gradimento da parte dei bambini.

Per quanto riguarda le merende, a metà mattina sarà somministrata frutta fresca di stagione, frullato o a pezzi in rapporto alle capacità masticatorie dei bambini, eventualmente anticipando quella del pranzo.

Mentre al pomeriggio, si può variare tra frutta fresca di stagione, latte e biscotti, yogurt con frutta fresca di stagione, yogurt, pane con marmellata, pane speciale (noci, gocce di cioccolato etc.), bruschetta all'olio o al pomodoro o pane con quadratino al cioccolato fondente, torta semplice preparata in loco o gelato (max 1 volta/mese).

Si rammenta che i prodotti lattiero caseari somministrati nel contesto della ristorazione scolastica devono essere prodotti con latte pastorizzato o devono aver dimostrato di non rappresentare un rischio microbiologico come dà indicazioni ministeriali, diversamente andranno utilizzati solamente previa cottura, in preparazioni quali il frico o simili.

Si rimane a disposizione per ogni eventuale chiarimento e porgono distinti saluti.



IL DIRETTORE
SSD IGIENE DEGLI ALIMENTI E DELLA NUTRIZIONE
Dott.ssa Fabiola Stuto
(firmato digitalmente)



TABELLA DIETETICA AUTUNNO-INVERNO PER IL NIDO INTEGRATO (6-12 MESI) ALLA SCUOLA DELL'INFANZIA "A. ZILLI" - FONTANAFREDDA

GIORNI	SETTIMANE			
	1	2	3	4
Spuntino di metà mattina	Frutta fresca frullata	Frutta fresca frullata	Frutta fresca frullata	Frutta fresca frullata
LUNEDI'	Crema di verdure con riso Formaggio	Crema di zucca con riso Frittata Purea di verdure	Pastina al pomodoro Formaggio Purea di verdure	Crema di legumi con riso Frittata Purea di verdure
Spuntino di metà mattina	Frutta fresca frullata	Frutta fresca frullata	Frutta fresca frullata	Frutta fresca frullata
MARTEDI'	Passato di legumi con farro Uova strapazzate Purea di verdure	Minestra in brodo vegetale con pastina Spezzatino di tacchino Purea di patate + verdure	Passato di legumi con pastina Purea di verdure	Crema di zucca con orzo Macinato in umido Purea di verdure
Spuntino di metà mattina	Frutta fresca frullata	Frutta fresca frullata	Frutta fresca frullata	Frutta fresca frullata
MERCOLEDI'	Minestra in brodo vegetale con pastina Pollo al vapore Purea di patate e verdura	Crema di legumi con orzo Formaggio Purea di verdure	Crema di verdure con riso Uova strapazzate	Pastina all'olio e formaggio o pasta con polpette di ricotta Purea di verdure
Spuntino di metà mattina	Frutta fresca frullata	Frutta fresca frullata	Frutta fresca frullata	Frutta fresca frullata
GIOVEDI'	Pastina all'olio Polpette di manzo Purea di verdure	Pasta al ragù di carne Purea di verdure	Passato di verdure con orzo Pollo al vapore Purea di patate	Passato di verdure con farro Tacchino al vapore Polentina o purea di patate
Spuntino di metà mattina	Frutta fresca frullata	Frutta fresca frullata	Frutta fresca frullata	Frutta fresca frullata
VENNERDI'	Pasta al ragù di pesce Purea di verdure	Velutata di verdure con crostini Pesce al vapore	Pasta all'olio Pesce al vapore Purea di verdure	Pasta al pomodoro Pesce in umido Purea di verdure



TABELLA DIETETICA AUTUNNO-INVERNO PER LA SCUOLA DELL'INFANZIA E NIDO INTEGRATO (12-36 MESI) "A. ZILLI" - FONTANAFREDDA

GIORNI	SETTIMANE			
	1	2	3	4
LUNEDI'	Risotto con verdure Formaggio Verdura cruda o cotta Pane Frutta fresca di stagione	Risotto alla zucca Frittata Verdura cruda o cotta Pane Frutta fresca di stagione	Pasta al pomodoro Formaggio Verdura cruda o cotta Pane Frutta fresca di stagione	Risotto con piselli Frittata Verdura cruda o cotta Pane Frutta fresca di stagione
MARTEDI'	Passato di legumi con farro Uova strapazzate Verdura cruda o cotta Pane Frutta fresca di stagione	Minestrina in brodo vegetale con pastina Spezzatino di tacchino con patate + verdura Pane Frutta fresca di stagione	Passato di legumi con pastina Verdura cruda o cotta Pane Frutta fresca di stagione	Crema di verdure con orzo o pastina Macinato in umido Verdura cruda o cotta Pane Frutta fresca di stagione
MERCOLEDI'	Minestrina in brodo vegetale con pastina Bocconcini di pollo al forno Patate o purè di patate + verdura Pane Frutta fresca di stagione	Orzo o pasta con legumi Formaggio Verdura cruda o cotta Pane Frutta fresca di stagione	Risotto con verdure Uova strapazzate Verdura cruda o cotta Pane Frutta fresca di stagione	Pizza margherita Verdura cruda o cotta Pane Frutta fresca di stagione
GIOVEDI'	Pasta all'olio Polpette di manzo Verdura cruda o cotta Pane Frutta fresca di stagione	Lasagne al forno o pasta pasticciata Verdura cruda o cotta Pane Frutta fresca di stagione	Passato di verdure con orzo o crostini Petto di pollo al forno Purè di patate o patate al forno Pane Frutta fresca di stagione	Passato di verdure con farro Tacchino al forno Polenta o patate Pane Frutta fresca di stagione
VENERDI'	Pasta al ragù di pesce Verdura cruda o cotta Pane Frutta fresca di stagione	Gnocchi burro e salvia Pesce in umido Verdura cruda o cotta Pane Frutta fresca di stagione	Pasta all'olio Pesce al forno Verdura cruda o cotta Pane Frutta fresca di stagione	Pasta al pomodoro Pesce in umido Verdura cruda o cotta Pane Frutta fresca di stagione



TABELLA DIETETICA PRIMAVERA-ESTATE PER IL NIDO INTEGRATO (6-12 MESI) ALLA SCUOLA DELL'INFANZIA "A. ZILLI" - FONTANAFREDDA

GIORNI	SETTIMANE			
	1	2	3	4
Spuntino di metà mattina	Frutta fresca frullata	Frutta fresca frullata	Frutta fresca frullata	Frutta fresca frullata
LUNEDI'	Crema di verdure con riso Formaggio	Crema di verdure con orzo Frittata	Crema di legumi con farro Purea di verdure	Crema di legumi con pastina Frittata Purea di verdure
Spuntino di metà mattina	Frutta fresca frullata	Frutta fresca frullata	Frutta fresca frullata	Frutta fresca frullata
MARTEDI'	Passato di legumi con orzo Uova strapazzate Purea di verdure	Minestrina in brodo vegetale con pastina Bocconcini di tacchino Purea di patate + verdure	Crema di verdure con riso Formaggio	Crema di verdure con riso Macinato in umido
Spuntino di metà mattina	Frutta fresca frullata	Frutta fresca frullata	Frutta fresca frullata	Frutta fresca frullata
MERCOLEDI'	Pastina all'olio Pollo al vapore Purea di verdure	Crema di piselli con riso Formaggio Purea di verdure	Pastina all'olio Uova strapazzate Purea di verdure	Pasta al pomodoro e ricotta o pasta al pomodoro con polpettine di ricotta Purea di verdure
Spuntino di metà mattina	Frutta fresca frullata	Frutta fresca frullata	Frutta fresca frullata	Frutta fresca frullata
GIOVEDI'	Vellutata di verdure con crostini Polpette di manzo Purea di patate	Pastina al ragù di carne Purea di verdure	Vellute Pollo al vapore Purea di patate	Passato di verdure con farro Tacchino al vapore Purea di patate
Spuntino di metà mattina	Frutta fresca frullata	Frutta fresca frullata	Frutta fresca frullata	Frutta fresca frullata
VENEDDI'	Pasta al ragù di pesce Purea di verdure	Passato di verdure con farro Pesce al vapore	Pasta al pomodoro Pesce al vapore Purea di verdure	Pastina all'olio Pesce al vapore Purea di verdure



TABELLA DIETETICA PRIMAVERA-ESTATE PER LA SCUOLA DELL'INFANZIA E NIDO INTEGRATO (12-36) MESI "A. ZILLI" - FONTANAFREDDA

GIORNI	SETTIMANE			
	1	2	3	4
LUNEDI'	Risotto con verdure Formaggio Verdura cruda o cotta Pane Frutta fresca di stagione	Orzotto o couscous con verdure Frittata Verdura cruda o cotta Pane Frutta fresca di stagione	Pasta al ragù di lenticchie Verdura cruda o cotta Pane Frutta fresca di stagione	Crema di legumi con pastina Frittata Verdura cruda o cotta Pane Frutta fresca di stagione
MARTEDI'	Passato di legumi con orzo Uova strapazzate Verdura cruda o cotta Pane Frutta fresca di stagione	Minestra in brodo vegetale con pastina Bocconcini di tacchino Patate lesse + verdura Pane Frutta fresca di stagione	Risotto con verdure Formaggio Verdura cruda o cotta Pane Frutta fresca di stagione	Risotto alla parmigiana Svizzera di manzo Verdura cruda o cotta Pane Frutta fresca di stagione
MERCOLEDI'	Pastina all'olio Pollo al forno Verdura cruda o cotta Pane Frutta fresca di stagione	Risotto con piselli Formaggio Verdura cruda Pane Frutta fresca di stagione	Pasta all'olio Uova strapazzate Verdura cruda o cotta Pane Frutta fresca di stagione	Pizza margherita Verdura cruda o cotta Pane Frutta fresca di stagione
GIOVEDI'	Vellutata di verdure con crostini Polpette di manzo Patate al forno/ patate lesse Pane Frutta fresca di stagione	Pasta pasticciata o pasta al ragù Verdura cruda o cotta Pane Frutta fresca di stagione	Passato di verdure con farro Scaloppina di pollo agli agrumi Patate al forno o purè di patate Pane Frutta fresca di stagione	Passato di verdure con orzo Tacchino al forno Patate all'olio Pane Frutta fresca di stagione
VENERDI'	Pasta al ragù di pesce Verdura cruda o cotta Pane Frutta fresca di stagione	Gnocchi al pesto fresco di basilico Pesce in umido Verdura cruda o cotta Pane Frutta fresca di stagione	Pasta integrale al pomodoro Pesce al forno Verdura cruda o cotta Pane Frutta fresca di stagione	Pasta al pesto di basilico fresco Pesce in umido Verdura cruda o cotta Pane Frutta fresca di stagione

TIPOLOGIA DI ALIMENTI PER IL PRANZO	Grammature	
	6-12 mesi (valore minimo)	3-4 anni (valore massimo)
pasta, riso, mais, farro, orzo ecc.	30	➡ 40
pasta all'uovo secca	30	➡ 40
gnocchi di patate	60	➡ 80
gnocchi di semolino	50	➡ 70
polenta (farina di mais)	30	➡ 40
pasta, riso, ecc. (con primo piatto liquido)	15	➡ 20
patate ¹ (con primo piatto liquido)	70	➡ 80
uova	30	➡ 60
legumi freschi/surgelati (per secondo piatto)	45	➡ 60
legumi secchi (per secondo piatto)	15	➡ 20
formaggi freschi	25	➡ 35
formaggi semi stagionati	15	➡ 25
pesce	40	➡ 50
carne	30	➡ 40
verdure (media tra tutte)	50	➡ 80
verdura a foglia (°insalata)	20	➡ 25
verdura fresca cruda o cotta (°finocchi)	80	➡ 100
frutta fresca (media tra tutte)	50	➡ 70
pane	20	➡ 30
olio extravergine d'oliva	7	➡ 10
parmigiano grattugiato sul primo piatto	2	➡ 2
Ricette		
base pizza al pomodoro	40	➡ 60
TIPOLOGIA DI ALIMENTI PER SPUNTINI 5%	Grammature	
	6-12 mesi (valore minimo)	3-4 anni (valore massimo)
frutta fresca	80	➡ 120

TIPOLOGIA DI ALIMENTI PER MERENDE 10%	Grammature	
	6-12 mesi (valore minimo)	3-4 anni (valore massimo)
yogurt al naturale + frutta fresca	60+60	➡ 125+60
yogurt al naturale + frutta secca	60+5	➡ 125+5
pane + olio (e pomodoro)	15+4	➡ 30+5
pane + marmellata	15+10	➡ 30+15
pane + cioccolato	15+5	➡ 30+10
latte + cereali (°cornflakes)	50+10	➡ 80+15
torta semplice (°di mele)	20	➡ 40

Tabella. Porzioni indicative in grammi per nido

Note: ¹ In caso di patate utilizzate all'interno di un piatto unico, andrà ricalcolata la porzione.

GRAMMATURE DELLE PORZIONI PER MENÙ SCOLASTICI SUDDIVISI PER FASCE D'ETÀ

TIPOLOGIA DI ALIMENTI PER IL PRANZO		Sc. Infanzia
		da 3 ai 6 anni
pasta, riso, mais, farro, orzo ecc.		50
ravioli di magro ricotta e spinaci		60
pasta all'uovo secca		50
gnocchi di patate		100
gnocchi di semolino		80
polenta (farina di mais)		50
pasta, riso, ecc. (con primo piatto liquido)		25
patate ¹ (con primo piatto liquido)		100
uova		60
legumi freschi/surgelati (per secondo piatto)		60
legumi secchi (per secondo piatto)		20
formaggi freschi		50
formaggi semi stagionati		30
pesce		60
carne		50
verdure (media tra tutte)		100
verdura a foglia ² (*insalata)		30
verdura fresca cruda o cotta ² (*finocchi)		150
frutta fresca (media tra tutte)		80
pane		50
olio extravergine d'oliva		10
parmigiano grattugiato sul primo piatto		5
base pizza al pomodoro		80
TIPOLOGIA DI ALIMENTI PER SPUNTINI 5%		da 3 ai 6 anni
frutta secca		/
pane speciale (*pane alle olive)		/
frutta fresca		150
yogurt al naturale		/
TIPOLOGIA DI ALIMENTI PER MERENDE 10%		da 3 ai 6 anni
yogurt al naturale + cioccolato		125+10
yogurt al naturale + frutta fresca		125+100
yogurt al naturale + frutta secca		125+10
pane + olio (e pomodoro)		30+5
pane + marmellata		30+20
pane + cioccolato		30+10
latte + cereali (*cornflakes)		125+15
latte + frutta fresca		125+100
torta semplice (*di mele)		40
gelato (*fiordilatte)		50

Note

¹ In caso di patate utilizzate all'interno di un piatto unico, andrà ricalcolata la porzione.

² Al fine di prevenire e ridurre lo spreco alimentare nei contesti della ristorazione collettiva e per promuovere un'alimentazione varia e bilanciata, è possibile proporre variazioni in accordo con l'Azienda sanitaria territorialmente competente sulla distribuzione della porzione di verdura nel pasto complessivo.

³ Il valore della grammatura della frutta per specifica fascia d'età può discostarsi di poco da quello attribuito, tenendo conto della variabilità del peso della frutta sia per eccesso che per difetto.