

La Casa dei Piccoli e il cibo

I bambini che pranzano alla Casa dei Piccoli, sono educati ad un rapporto con il cibo di tipo familiare: non vengono forzati a mangiare secondo rigide tabelle ma vengono proposti loro in tavola dei cibi vari e combinati in maniera equilibrata.

Il bambino viene invitato:

- a prendere nel proprio piatto la quantità che ritiene adeguata,
- ad assaggiare le pietanze e gli ingredienti nuovi, a non mangiare sempre le “solite cose”,
- ad usare le posate: forchetta, cucchiaio e coltello,
- a gustare il momento della tavola come un tempo di convivialità da vivere tutti insieme nel rispetto degli altri,
- a nutrirsi sia per la gioia dei piaceri della tavola, che per il valore della salute.

Per questo il menù sarà composto dalle seguenti pietanze combinate in maniera equilibrata:

PRIMI PIATTI:

- Pasta di semola o all'uovo, condita con sugo di pomodoro, ragù, pomodoro e ricotta, pesto genovese, in bianco con l'olio.
- Riso in bianco con l'olio oppure al pomodoro
- Farro con verdure o in zuppa
- Minestrone di verdure passate o di zucca
- Zuppa di legumi

SECONDI PIATTI:

- Carne bianca ai ferri o impanata al forno
- Formaggio fresco (mozzarella, stracchino, certosa,...)
- Pesce bollito o al forno
- Carne rossa ai ferri o arrosto
- Uova bollite
- Affettati (prosciutto cotto, prosciutto crudo, bresaola)
- Insaccati (occasionalmente, mortadella, salame)

PIATTO UNICO:

- Pizza
- Lasagne con il ragù di carne

DESSERT (occasionalmente): Dolci da forno o gelato.

CONTORNI: Verdure di stagione fresche in insalata oppure bollite, legumi. Occasionalmente patate arrosto o fritte.

FRUTTA: La frutta verrà proposta come spuntino di metà mattina e a fine pasto.

SPUNTINI: Frutta fresca, cereali, biscotti, schiacciata al forno, parmigiano reggiano, yogurt.

(Nota: è possibile che durante l'anno siano aggiunti altri cibi, oltre a quelli qui sopra elencati)