

ASILO NIDO - MENU' INVERNALE - 1° SETTIMANA

LUNEDI'

Farfalle al pomodoro

Prosciutto cotto

Fagiolini al vapore

Frutta di stagione

MARTEDI'

Fusilli al ragù di carne

Bocconcini di parmigiano reggiano

Carote al vapore

Pera

MERCOLEDI'

Penne all'olio e v. oliva e parmigiano

Filetti di merluzzo gratinati al forno

Pisellini al prezzemolo

Banana

GIOVEDI'

Risotto al ragù di verdure

Vitella arrosto

Spinaci e bietola saltati

Mela

VENERDI'

Pastina in brodo di carne

Petto di pollo ai ferri

Purea di patate

Yogurt alla frutta

ASILO NIDO - MENU' INVERNALE - 2° SETTIMANA

LUNEDI'

Fusilli al burro

Tacchino arrosto

Patate al vapore

Banane

MARTEDI'

Penne al pomodoro

Arista al forno

Legumi all'olio

Mela

MERCOLEDI'

Crema di legumi con riso

Prosciutto cotto

Carote filangè

Frutta fresca di stagione

GIOVEDI'

Pastina in brodo vegetale

Frittata al formaggio al forno

Insalata verde

Pera

VENERDI'

Risotto ai piselli

Cuori di merluzzo al vapore

Zucchine trifolate

Torta allo yogurt

ASILO NIDO - MENU' INVERNALE - 3° SETTIMANA

LUNEDI'

Conchiglie all'olio e. v. oliva e parmigiano

Platessa al forno

Insalata verde

Mela

MARTEDI'

Passato di verdura con riso

Bocconcini di pollo alla salvia

Finocchi al vapore

Banana

MERCOLEDI'

Risotto alla crema di spinaci

Polpettone di carne

Purea di patate

Pera

GIOVEDI'

Fusilli al pomodoro e ricotta

Vitella al forno

Zucchine alla pizzaiola

Yogurt alla frutta

VENERDI'

Maccheroni al ragù di verdura

Mozzarella

Carote filangè

Frutta di stagione

ASILO NIDO - MENU' INVERNALE - 4° SETTIMANA

LUNEDI'

Risotto alla zucca  
Petto di pollo alla salvia  
Zucchine trifolate o fagiolini trifolati  
Pera

MARTEDI'

Penne al burro  
Crocchette di pesce e verdure al forno  
Carote e patate al vapore  
Budino alla vaniglia

MERCOLEDI'

Maccheroni al pomodoro e ricotta  
Formaggio fresco cremoso o tomino  
Insalata mista (lattuga, carote, finocchi)  
Frutta di stagione

GIOVEDI'

Fusilli al pesto  
Prosciutto cotto  
Finocchi al vapore  
Banana

VENERDI'

Pastina in brodo di pollo  
Sformato tricolore al formaggio  
Purea di patate  
Mela

## ASILO NIDO - MENU'ESTIVO - 1° SETTIMANA

### LUNEDI'

Sedani al pomodoro e basilico  
Mozzarella  
Pomodori in insalata  
Frutta di stagione

### MARTEDI'

Risotto alla crema di spinaci  
Vitella al forno  
Insalata mista (lattuga, carote, pomodoro)  
Frutta di stagione

### MERCOLEDI'

Pastina in brodo vegetale  
Filetti di merluzzo al pomodoro  
Patate al vapore  
banana

### GIOVEDI'

Penne all'olio e v. oliva e parmigiano  
Coscette di pollo arrosto  
Carote e finocchi filangè  
Yogurt

### VENERDI'

Sedani ai peperoni rossi e gialli  
Tacchino al forno  
Piselli  
Mela

ASILO NIDO - MENU'ESTIVO - 2° SETTIMANA

LUNEDI'

Fusilli al pesto

Arista al forno

Purea di patate

Pesche sciroppate

MARTEDI'

Penne al pomodoro e basilico

Palombo gratinato al forno

Zucchine trifolate

Mela

MERCOLEDI'

Riso al burro

Petto di pollo ai ferri

Patate al forno

Frutta fresca di stagione

GIOVEDI'

Gnocchetti di patate con ricotta e pomodoro

Bocconcini di parmigiano

Insalata di patate e fagiolini

Macedonia

VENERDI'

Passato di verdura con riso

Crocchette di pesce e verdura

Pomodori in insalata

Tortino di mela

ASILO NIDO - MENU' ESTIVO - 3° SETTIMANA

LUNEDI'

Fusilli al pomodoro e basilico  
Tacchino al forno  
Tris di verdure al vapore  
Frutta di stagione

MARTEDI'

Conchiglie olio e. v. oliva e parmigiano  
Formaggio cremoso  
Carote filangè  
Banana

MERCOLEDI'

Penne primavera  
Scaloppe di vitella al forno  
Fagiolini finis. al vapore  
Yogurt

GIOVEDI'

Risotto alle zucchine  
Platessa al forno  
Patate al vapore  
Frutta di stagione

VENERDI'

Pastina in brodo di carne  
Prosciutto cotto magro  
Insalata mista (lattuga, finocchi, carote)  
Pera

ASILO NIDO - MENU' ESTIVO - 4° SETTIMANA

LUNEDI'

Penne all'olio e parmigiano

Uovo sodo o frittata

Insalata arlecchino

Banana

MARTEDI'

Sedani al pomodoro

Petto di pollo ai ferri

Fagiolini al vapore

Pera

MERCOLEDI'

Risotto ai piselli

Filetti di merluzzo al pomodoro

Carote e finocchi filangè

Mela)

GIOVEDI'

Maccheroni al pomodoro e basilico

Mozzarella

Pomodori e insalata verde

Frutta di stagione

VENERDI'

Fiocchini alla pizzaiola

Arista al forno

Purea di patate

Macedonia



TABELLE DIETETICHE E MODALITA' GENERALI DI PREPARAZIONE

INDICE

1. PRIMI PIATTI

- 1.1 Pastina in brodo di carne o di pollo
- 1.2 Pasta o riso al pomodoro e basilico
- 1.3 Pasta o riso all'olio e parmigiano
- 1.4 Pasta o riso al ragù di verdure
- 1.5 Risotto alla crema di spinaci
- 1.6 Crema di legumi con riso
- 1.7 Pasta al burro
- 1.8 Passato di verdura con riso
- 1.9 Pasta o gnocchetti al pomodoro e ricotta
- 1.10 Pastina in brodo vegetale
- 1.11 Risotto alle zucchini
- 1.12 Pasta al pesto
- 1.13 Pasta alla pizzaiola
- 1.14 Risotto ai piselli
- 1.15 Risotto alla zucca
- 1.16 Pasta primavera
- 1.17 Pasta al ragù di carne

2 SECONDI

- 2.1 Svizzera di manzo al forno
- 2.2 Bocconcini di parmigiano
- 2.3 Filetti di merluzzo gratinati al forno
- 2.4 Tacchino al forno
- 2.5 Petto di pollo ai ferri
- 2.6 Prosciutto cotto magro
- 2.7 Scaloppa di vitella alla pizzaiola
- 2.8 Vitella arrosto
- 2.9 Frittata al formaggio al forno
- 2.10 Bocconcini di petto di pollo alla salvia
- 2.11 Platessa al forno
- 2.12 Polpettone di carne
- 2.13 Sformato tricolore al formaggio
- 2.14 Formaggio cremoso o tomino
- 2.15 Coscette di pollo arrosto
- 2.16 Filetti di merluzzo al pomodoro
- 2.17 Arista al forno
- 2.18 Mozzarella
- 2.19 Uovo sodo
- 2.20 Palombo gratinato al forno
- 2.21 Crocchette di pesce e verdura
- 2.22 Scaloppe di vitella al forno
- 2.23 Cuori di merluzzo al vapore

3 CONTORNI

- 3.1 Purea di patate
- 3.2 Carote al vapore
- 3.3 Pisellini al prezzemolo
- 3.4 Pomodori e insalata verde
- 3.5 Finocchi al vapore
- 3.6 Carote e finocchi filangè
- 3.7 Patate al forno
- 3.8 Insalata arlecchino
- 3.9 Patate al vapore
- 3.10 Zucchine trifolate o fagiolini trifolati
- 3.11 Insalata verde
- 3.12 Insalata mista (lattuga, carote, finocchi o pomodori)
- 3.13 Pomodori in insalata
- 3.14 Fagiolini finissimi al vapore
- 3.15 Insalata di patate e fagiolini
- 3.16 Spinaci e bietola saltati
- 3.17 Tris di verdure al vapore
- 3.18 Legumi all'olio
- 3.19 Zucchine alla pizzaiola
- 3.20 Carote e patate al vapore
- 3.21 Carote filangè
- 4 FRUTTA FRESCA
- 4.1 Mela, pera, banana
- 4.2 Frutta fresca di stagione: inverno: arancia, mandarino, uva ecc.  
estate: pesce, albicocche, susine, kiwi ecc
- 4.3 Macedonia
- 5 YOGURT
- 5.1 Yogurt alla frutta
- 6 DESSERT
- 6.1 Budino alla vaniglia
- 6.2 Tortino allo yogurt o mantovana
- 6.3 Pesche sciroppate
- 7 PANE
- 7.1 Pane toscano
- 8 CONDIMENTI
- 8.1 Olio extra vergine di oliva
- 8.2 Parmigiano reggiano

## NOTE

- I pesi indicati si riferiscono all'alimento a crudo e al netto degli scarti.
- Il peso del pesce surgelato si riferisce al netto della glassatura.
- Il brodo vegetale usato per la cottura dei risotti o pasta deve essere fatto preferibilmente con verdure fresche oppure verdura surgelata.
- Nel confezionamento delle pietanze deve essere utilizzato solo olio extra vergine di oliva da aggiungere a crudo a cottura ultimata.
- NON POSSONO ESSERE USATI farine per addensare e dadi per brodo o prodotti per insaporire contenenti glutammato monosodico.
- In caso di necessità di carne frullata (o altri alimenti) per i bambini più piccoli, la Ditta dovrà fornire il quantitativo di carne necessaria ed il relativo brodo vegetale affinché possano essere tritati direttamente presso la struttura dell'asilo nido.

**TABELLE DIETETICHE REFEZIONE SCOLASTICA ASILO NIDO 12/36 MESI**  
**RICETTE**

**1**

**PRIMI PIATTI**

**1.1 PASTINA IN BRODO DI CARNE O POLLO**

Ingredienti grammature

Pasta 30

Brodo di carne o di pollo 100

Parmigiano reggiano 10

Odori e pomodoro pelati q.b

**1.2 PASTA O RISO AL POMODORO E BASILICO**

Ingredienti grammature

Pasta 50

Pomodori pelati 40

Odori (basilico) q.b

Olio e.v. oliva 5

Parmigiano reggiano 10

**1.3 PASTA O RISO ALL'OLIO E PARMIGIANO**

Ingredienti grammature

Pasta 50

Parmigiano reggiano 10

Olio e. v. oliva 5

**1.4 PASTA O RISO AL RAGÙ DI VERDURA**

Ingredienti grammature

Pasta 50

Odori (carote, sedano,  
cipolle bianche) 10

Zucchine ed altre verdure 50

Olio e. v. oliva 5

Parmigiano reggiano 10

**1.5 RISOTTO ALLA CREMA DI SPINACI**

Ingredienti grammature

Riso 50

Spinaci 20

Ricotta 10

Latte q.b

Burro q.b

Parmigiano reggiano 10

**1.6 CREMA DI LEGUMI CON RISO**

Ingredienti grammature

Riso 30

Fagioli borlotti secchi e legumi vari 15

Cipolla bianca 5

Pomodori pelati 20  
Basilico q.b  
Olio e. v. oliva 3  
Parmigiano reggiano 10

#### 1.7 PASTA AL BURRO

Ingredienti grammature  
Pasta 50  
Burro 10  
Parmigiano reggiano 10

#### 1.8 PASSATO DI VERDURA CON RISO

Ingredienti grammature  
Riso 30  
Bietole 10  
Carote 20  
Patate 20  
Zucchine 15  
Odori e pomodoro pelati q.b  
Olio e.v. oliva 3  
Parmigiano reggiano 10

#### 1.9 GNOCCHETTI DI PATATE AL POMODORO E RICOTTA

Ingredienti grammature  
Gnocchetti di patate 80  
Pomodori pelati 20  
Ricotta 15  
Basilico q.b  
Olio e.v. oliva 3  
Parmigiano reggiano 10

#### 1.10 PASTINA IN BRODO VEGETALE

Ingredienti grammature  
Pasta 30  
Acqua, odori q.b  
Cipolla 5  
Sedano 5  
Carota 5  
Pomodori pelati 5  
Parmigiano reggiano 10

#### 1.11 RISOTTO ALLE ZUCCHINE

Ingredienti grammature  
Riso 50  
Brodo di verdura q.b  
Zucchine 25  
Burro q.b  
Parmigiano reggiano 10

#### 1.12 PASTA AL PESTO

Ingredienti grammature

Pasta 50  
Olio e.v. oliva 3  
Basilico 15  
Pinoli q.b  
Parmigiano reggiano 10

#### 1.13 PASTA ALLA PIZZAIOLA

Ingredienti grammature  
Pasta 50  
Pomodori pelati 40  
Odori (basilico)e origano, capperi q.b  
Olio e. v oliva 5  
Parmigiano reggiano 10

#### 1.14 RISOTTO AI PISELLI

Ingredienti grammature  
Riso 50  
Brodo di verdura q.b  
Piselli 20  
Olio e.v. oliva 3  
Parmigiano reggiano 10

#### 1.15 RISOTTO ALLA ZUCCA

Ingredienti grammature  
Riso 50  
Brodo di verdura q.b  
Zucca gialla 40  
Burro 3  
Parmigiano reggiano 10

#### 1.16 PASTA PRIMAVERA

Ingredienti grammature  
Pasta 50  
Zucchine verdi chiare con fiore 20  
pinoli 5  
Basilico 5  
Olio e. ve.oliva 5  
Parmigiano reggiano 10

#### 1.17 PASTA AL RAGU' DI CARNE

Ingredienti grammature  
Pasta 50  
Vitellone magro 15  
Pelati 30  
Odori q.b  
Olio e. v oliva 5  
Parmigiano reggiano 10

**2.1 CARNE MAGRA DI VITELLONE AL FORNO**

Ingredienti grammature

Vitellone 50

Olio e.v. oliva 3

Sale q.b

**2.2 BOCCONCINI DI PARMIGIANO**

Ingredienti grammature

Parmigiano reggiano 40

**2.3 FILETTI DI MERLUZZO GRATINATI AL FORNO**

Ingredienti grammature

Merluzzo in filetti 70

Pangrattato q.b

Spezie e aromi q.b

Olio e.v. oliva 3

**2.4 TACCHINO AL FORNO**

Ingredienti grammature

Tacchino (fesa) 50

Aromi e sale q.b

Olio e.v. oliva 3

**2.5 PETTO DI POLLO AI FERRI**

Ingredienti grammature

Petto di pollo 50

Aromi e sale q.b

Olio e.v. oliva 3

**2.6 PROSCIUTTO COTTO MAGRO**

Ingredienti grammature

Prosciutto cotto magro

senza polifosfati 30

**2.7 SCALOPPE DI VITELLA ALLA PIZZAIOLA**

Ingredienti grammature

Vitella 50

Pomodoro 20

Origano e sale q.b

Olio e.v. oliva 3

**2.8 VITELLA ARROSTO**

Ingredienti grammature

Manzo 50

Aromi e sale q.b

Olio e.v. oliva 3

**2.9 FRITTATA AL FORMAGGIO AL FORNO**

Ingredienti grammature

Uovo n. 1  
Parmigiano reggiano 7  
Sale q.b

#### 2.10 BOCCONCINI DI PETTO DI POLLO ALLA SALVIA

Ingredienti grammature  
Petto di pollo 50  
Salvia e sale q.b  
Olio e.v. oliva 3

#### 2.11 PLATESSA AL FORNO

Ingredienti grammature  
Sogliola 70  
Aromi e sale q.b  
Olio e.v. oliva 3

#### 2.12 POLPETTONE DI CARNE

Ingredienti grammature  
Vitella 50  
Patate 15  
Uovo 1 ogni 15 razioni  
Prezzemolo q.b  
Farina q.b  
Pangrattato q.b  
Sale q.b  
Parmigiano reggiano 5  
Olio e.v. oliva 3

#### 2.13 SFORMATO TRICOLORE AL FORMAGGIO

Ingredienti grammature  
Uova 1  
Patate, carota, zucchino, piselli q.b  
Latte q.b  
Noce moscata , sal e q.b

#### 2.14 FORMAGGIO CREMOSO

Ingredienti grammature  
Formaggio cremoso ( quark,crescenza  
stracchino, ricotta, ) 40 (25)\*

\* Nei giorni in cui come primo piatto c'è pasta e legumi o pasta alla crema di spinaci o ricotta o al ragù di carne la grammatura del formaggio sarà quella tra parentesi.

#### 2.15 COSCETTE DI POLLO ARROSTO

Ingredienti grammature  
Cosce di pollo 100  
Aromi e sale q.b  
Olio e.v. oliva 3

#### 2.16 FILETTI DI MERLUZZO AL POMODORO

Ingredienti grammature  
Merluzzo in filetti 70

Pomodoro 20  
Aromi e sale q.b  
Olio e.v. oliva 3

#### 2.17 ARISTA AL FORNO

Ingredienti grammature  
Maiale lonza 50  
Aromi e sale q.b  
Olio e.v. oliva 3

#### 2.18 MOZZARELLA

Ingredienti grammature  
Mozzarella 40

#### 2.19 UOVO SODO

Ingredienti grammature  
Uovo n. 1  
sale q.b

#### 2.20 PALOMBO GRATINATO AL FORNO

Ingredienti grammature  
Palombo in tranci 70  
Pangrattato q.b  
Aromi e sale q.b  
Olio e.v. oliva 3

#### 2.21 CROCCHETTE DI PESCE E VERDURA

Ingredienti grammature  
Merluzzo 70  
Patate 30  
Pangrattato q.b  
Verdure miste 40  
Sale q.b  
Olio e.v. oliva 3

#### 2.22 SCALOPPE DI VITELLA AL FORNO

Ingredienti grammature  
Vitella 50  
Aromi e sale q.b  
Olio e.v. oliva q.b

#### 2.23 CUORI DI MERLUZZO AL VAPORE

Ingredienti grammature  
Cuori di merluzzo 70  
Aromi e sale q.b  
Olio e.v. oliva 3



## **3                    CONTORNI**

### **3.1 PUREA DI PATATE**

Ingredienti grammature

Patate 60

Latte 40

Burro 5

Sale q.b

### **3.2 CAROTE AL VAPORE**

Ingredienti grammature

Carote 70

### **3.3 PISELLINI AL PREZZEMOLO**

Ingredienti grammature

Pisellini 60

Prezzemolo q.b

Olio e.v. oliva 3

### **3.4 POMODORI E INSALATA VERDE**

Ingredienti grammature

Pomodori 50

Insalata verde 20

### **3.5 FINOCCHI AL VAPORE**

Ingredienti grammature

Finocchi 70

### **3.6 CAROTE E FINOCCHI FILANGÈ**

Ingredienti grammature

Carote 20

Finocchi 30

### **3.7 PATATE AL FORNO**

Ingredienti grammature

Patate 100

Aromi e sale q.b

### **3.8 INSALATA ARLECCHINO**

Ingredienti grammature

Insalata verde 20

Mais 5

Carote 5

Sedano 5

Olio e.v. oliva 3

### **3.9 PATATE AL VAPORE**

Ingredienti grammature

Patate 100

### **3.10 ZUCCHINE TRIFOLATE O FAGIOLINI TRIFOLATI**

Ingredienti grammature

Zucchine o fagiolini trifolati 60  
Pomodori pelati 20  
Aromi e sale q.b  
Olio e.v. oliva 3

### 3.11 INSALATA VERDE

Ingredienti grammature  
Insalata verde 50

### 3.12 INSALATA MISTA

Ingredienti grammature  
Insalata mista (lattuga, carote,  
finocchi o pomodori) 50

### 3.13 POMODORI IN INSALATA

Ingredienti grammature  
Pomodori 70

### 3.14 FAGIOLINI FINISSIMI AL VAPORE

Ingredienti grammature  
Fagiolini finissimi 100

### 3.15 INSALATA DI PATATE E FAGIOLINI

Ingredienti grammature  
Patate 50  
Fagiolini finissimi 50  
Olio e. v oliva 3

### 3.16 SPINACI E BIETOLA SALTATI

Ingredienti grammature  
Spinaci 50  
Bietola 50  
Aglione q.b  
Olio e. v oliva 3

### 3.17 TRIS DI VERDURE AL VAPORE

Ingredienti grammature  
Zucchine o fagiolini 20  
patate 20  
carote 20  
Olio e.v. oliva 3

### 3.18 LEGUMI ALL'OLIO

Ingredienti grammature  
Fagioli o ceci 60  
Olio e.v. oliva 3

### 3.19 ZUCCHINE ALLA PIZZAIOLA

Ingredienti grammature  
Zucchine 60  
Pomodori pelati 20

Prezzemolo, origano e sale q.b  
Olio e.v. oliva 3

### 3.20 CAROTE E PATATE AL VAPORE

Ingredienti grammature

Carote 50

Patate 30

Sale q.b

Olio e.v. oliva 3

### 3.21 CAROTE FILANGE'

Ingredienti grammature

Carote 50

Olio e.v. oliva 3

## 4 FRUTTA FRESCA

4.1 MELA, PERA, BANANA 100 gr.

4.2 FRUTTA FRESCA DI STAGIONE:

inverno: arancia, mandarino, uva bianca ecc. gr. 100

estate: pesche, albicocche, susine, kiwi ecc gr. 100

4.3 MACEDONIA (mela, pera, banana, kiwi, pesca sciroppata.  
succo di limone, fragole) gr. 100(escluso il liquido )

## 5 YOGURT

5.1 Yogurt di frutta 125 gr.

## 6 DESSERT

6.1 Budino alla vaniglia 125 gr.

6.2 Tortino allo yogurt

o mantovana 40 gr

6.3 Pesche sciroppate n. 2 pezzi

## 7 PANE

7.1 Pane comune 40 gr.