

MENU' STANDARD INVERNALE (NIDO)

PRIMA SETTIMANA

	pietanze	gr.
lunedì	<ul style="list-style-type: none">• pasta e fagioli• verdura di stagione• pane	<ul style="list-style-type: none">• 30/35 pasta e 30 fagioli• 50• 30
martedì	<ul style="list-style-type: none">• passato di verdura con pasta• petto di pollo• piselli	<ul style="list-style-type: none">• 30/35 pasta 40 verdure• 40• 30 piselli
mercoledì	<ul style="list-style-type: none">• pasta con zucca• polpette di merluzzo	<ul style="list-style-type: none">• 30/35 pasta e 40 zucca• 60
giovedì	<ul style="list-style-type: none">• pasta con brodo vegetale• pepite di pollo• broccoli	<ul style="list-style-type: none">• 30/35 pasta• 40• 50
venerdì	<ul style="list-style-type: none">• risotto con cavolfiori• formaggio• pane	<ul style="list-style-type: none">• 30/35 pasta• 50• 30
sabato	<ul style="list-style-type: none">• pasta e piselli• prosciutto cotto• pane	<ul style="list-style-type: none">• 30/35 pasta e 40 piselli• 30• 30

Spuntino di metà mattino: frutta mista di stagione. Servirla frullata, in purea o a pezzetti a seconda delle capacità di masticazione e deglutizione individuali.

Merenda di metà pomeriggio: alternare tra frutta mista di stagione, yogurt, pane e/o latte, pane e marmellata, gelato fiordilatte.

MENU' STANDARD INVERNALE (NIDO)

SECONDA SETTIMANA

	pietanze	gr.
lunedì	<ul style="list-style-type: none">• riso con verdure• polpette	<ul style="list-style-type: none">• 30/35 di riso e verdure a scelta• 50
martedì	<ul style="list-style-type: none">• pasta e sugo con ricotta• broccoli• pane	<ul style="list-style-type: none">• 30/35 di pasta• 50• 30
mercoledì	<ul style="list-style-type: none">• pasta con legumi• verdura di stagione cruda• pane	<ul style="list-style-type: none">• 30/35 pasta e 40 legumi• 50• 30
giovedì	<ul style="list-style-type: none">• pasta e patate• prosciutto cotto• pane	<ul style="list-style-type: none">• 30/35 pasta• 30• 50
venerdì	<ul style="list-style-type: none">• pasta e zucca• polpette di merluzzo	<ul style="list-style-type: none">• 30/35 pasta• 60
sabato	<ul style="list-style-type: none">• pasta con minestrone di legumi• carote• pane	<ul style="list-style-type: none">• 30/35 pasta e 40 minestrone• 50• 30

Spuntino di metà mattino: frutta mista di stagione. Servirla frullata, in purea o a pezzetti a seconda delle capacità di masticazione e deglutizione individuali.

Merenda di metà pomeriggio: alternare tra frutta mista di stagione, yogurt, pane e/o latte, pane e marmellata, gelato fiordilatte.

MENU' STANDARD INVERNALE (NIDO)

TERZA SETTIMANA

	pietanze	gr.
lunedì	<ul style="list-style-type: none">• riso con spinaci e formaggio• verdura di stagione• pane	<ul style="list-style-type: none">• 40/50 riso• 50• 30
martedì	<ul style="list-style-type: none">• pasta con minestrone invernale• broccoli• pane	<ul style="list-style-type: none">• 30/35 di pasta• 50• 30
mercoledì	<ul style="list-style-type: none">• pasta al ragù• polpette• carote	<ul style="list-style-type: none">• 30/35 di pasta• 60• 60
giovedì	<ul style="list-style-type: none">• pasta e lenticchie• verdura di verdura• pane	<ul style="list-style-type: none">• 30/35 pasta e 40 lenticchie• 60• 30
venerdì	<ul style="list-style-type: none">• penne con cavolfiore• polpette di merluzzo• carote	<ul style="list-style-type: none">• 30/35 pasta con cavolfiore a scelta• 80• 50
sabato	<ul style="list-style-type: none">• pasta con brodo vegetale• bastoncini• fagiolini	<ul style="list-style-type: none">• 30/35 di pasta• 60• 50

Spuntino di metà mattino: frutta mista di stagione. Servirla frullata, in purea o a pezzetti a seconda delle capacità di masticazione e deglutizione individuali.

Merenda di metà pomeriggio: alternare tra frutta mista di stagione, yogurt, pane e/o latte, pane e marmellata, gelato fiordilatte.

MENU' STANDARD INVERNALE (NIDO)

QUARTA SETTIMANA

	pietanze	gr.
lunedì	<ul style="list-style-type: none">• riso con verza• carne di tacchino• pane	<ul style="list-style-type: none">• 40/50 riso• 50• 30
martedì	<ul style="list-style-type: none">• minestrone completo con pasta • patate al forno• carote	<ul style="list-style-type: none">• 40 di pasta • 40• 40
mercoledì	<ul style="list-style-type: none">• pasta al sugo con ricotta• verdura di stagione• pane	<ul style="list-style-type: none">• 30/35 di pasta• 80• 30
giovedì	<ul style="list-style-type: none">• pasta e lenticchie• verdura di stagione• pane	<ul style="list-style-type: none">• 30/35 di pasta• 80• 30
venerdì	<ul style="list-style-type: none">• pasta con brodo vegetale• polpette• carote	<ul style="list-style-type: none">• 30/35 pasta• 80• 50
sabato	<ul style="list-style-type: none">• pasta e zucca• cotoletta di mare	<ul style="list-style-type: none">• 30/35 di pasta• 80














































































































































Spuntino di metà mattino: frutta mista di stagione. Servirla frullata, in purea o a pezzetti a seconda delle capacità di masticazione e deglutizione individuali.

Merenda di metà pomeriggio: alternare tra frutta mista di stagione, yogurt, pane e/o latte, pane e marmellata, gelato fiordilatte.

ALIMENTI	DA PROPORRE	CON MODERAZIONE	DA EVITARE
Pane fresco	tipo comune senza grassi aggiunti, a ridotto contenuto di sale; integrale o ai cereali		pane condito, prodotti salati da forno
Pasta	pasta di semola, pasta integrale	riso, gnocchi, Pasta fresca o all'uovo	
Cereali minori	orzo, farro, mais, cous cous		
Legumi	freschi, surgelati		in scatola
Legume soia	hamburger, polpette, soia, tempeh		
Carne	bianca	rossa	prodotti lavorati, precucinati e prefritti quali cotolette, polpette, nuggies
Pesce	fresco, surgelato	tonno all'olio	altro pesce in scatola
Salumi/carni trasformate	prosciutto crudo magro, bresaola, prosciutto cotto senza polifosfati	mortadella, wurstel, salsiccia	salame, pancetta
Uova	fresche, pastorizzate		In polvere
Formaggi	freschi, semistagionati, parmigiano reggiano, grana padano	stagionati	formaggi fusi, sottilette
Frutta	fresca e di stagione		sciropata
Verdura	fresca e di stagione		surgelate
Semi	sesamo, lino, papavero, zucca		
Patate	fresche	surgelate	prefritte
Condimenti	olio extravergine di oliva	burro	olio di semi vari, oli vegetali (palma, cocco), margarina, strutto
Sale	iodato		non iodato, dadi, preparati per brodo

frutta



	GEN	FEB	MAR	APR	MAG	GIU	LUG	AGO	SET	OTT	NOV	DIC
 Albicocche												
 Anguria												
 Arance												
 Caki												
 Castagne												
 Ciliegie												
 Clementine												
 Fichi												
 Fragole												
 Kiwi												
 Lamponi												
 Limoni												
 Mandarini												
 Mele												
 Meloni												
 Mirtilli												
 Nespole												
 Noci												
 Pere												
 Pesche												
 Pompelmo												
 Susine												
 Uva												

Consuma frutta di stagione!

verdura

	GEN	FEB	MAR	APR	MAG	GIU	LUG	AGO	SET	OTT	NOV	DIC
Aglio												
Asparagi												
Barbabietole												
Bietola da costa												
Carciofi												
Carote												
Cavolfiore												
Cavolo broccolo												
Cavolo cappuccio												
Cavolini Bruxelles												
Cavolo verza												
Cetriolo												
Cipolla												
Fagioli												
Fagiolini												
Fave												
Finocchio												
Insalata												
Melanzana												
Peperone												
Piselli												
Pomodori												
Porri												
Prezzemolo												
Radicchio												
Ravanello												
Sedano												
Spinaci												
Zucca												
Zucchine												

Consuma verdura di stagione!