

MENU' ASILO NIDO (12-36 mesi) ANNO SCOLASTICO 2020-2021

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
1° settimana	Risotto o orzotto (1) con verdure di stagione Uovo sodo o in frittata (3) al forno Cappuccio o altra verdura di stagione	Pasta (1) al pomodoro Petto di tacchino o pollo al forno anche tritato Cavolfiore al vapore o altra verdura di stagione	PIATTO UNICO Finocchio, carote e sedano (9) a julienne Spezzatino di manzo con polenta e patate al vapore <i>Variante estiva: Passato di verdura con riso o cereale (1)</i> <i>Fettina di manzo tritata</i> <i>Patate al vapore</i>	Crema di piselli o altro legume con pasta (1) , riso o altro cereale(1) Caciotta fresca o casatella (7) Carote al vapore o altra verdura di stagione	Pasta (1) all'olio di oliva e parmigiano (7) Trota, salmone o altro pesce al vapore o al forno (4) Spinaci all'olio o altra verdura cotta o cruda di stagione
2° settimana	Crema di carote o altra verdura con pasta (1) o altro cereale o riso Petto di pollo o tacchino al forno anche tritato Purè (7)	PIATTO UNICO Pasta (1) al pomodoro e ricotta (7) Verdura cruda mista	Pasta (1) alle verdure Fettina di manzo, anche tritato Finocchio o altra verdura cruda o cotta di stagione Alternativa del secondo piatto: purea di legumi (13)	Cereale (1) alternativo (farro, orzo etc.) Frittata o uovo sodo (3) Cappuccio o altra verdura di stagione	Pasta (1) al pomodoro Pesce (4) al forno o al vapore Zucchine Verdura cruda di stagione (per 18-36 mesi)
3° settimana	Pasta (1) al pomodoro Uovo sodo o in frittata al forno (3) Piselli e carote in tegame	PIATTO UNICO Crema di fagioli con pasta (1) Insalata a striscioline o altra verdura cruda di stagione Yogurt al naturale (7) <i>(alternativa: ricotta 50g o 15-17 g parmigiano (7))</i>	PIATTO UNICO Finocchio, carote e sedano a julienne (9) Pasta (1) al ragù di carni bianche (tacchino, pollo)	Orzotto (1) o risotto alle verdure Pesce al forno o al vapore (4) Zucchine o altra verdura di stagione al vapore	Pasta (1) al pomodoro Mozzarella o Casatella (7) Carote al vapore o altra verdura al vapore
4° settimana	PIATTO UNICO Risotto o cereale alternativo (1) con piselli Finocchi julienne o altra verdura cruda di stagione Yogurt al naturale (7)	Pasta (1) all'olio e parmigiano (7) Petto di tacchino o pollo al forno anche tritato Fagiolini all'olio o altra verdura di stagione al vapore	Crema di lenticchie con pasta (1) Caciotta fresca o casatella (7) Carote grattugiate o altra verdura di stagione	PIATTO UNICO Pasta (1) al ragù di carne Macedonia di verdure cotte	Crema di carote o altra verdura con pasta (1) riso o altro cereale (1) Trota, salmone o altro pesce (4) al forno o a vapore Patate al vapore

Verdura e frutta potranno variare per tipologia (si ricorda che patate e legumi non sono verdure).

Ad ogni pasto verranno servite una porzione di pane (20gr.), e, ad esclusione dei giorni in cui è previsto yogurt a fine pasto, una porzione di frutta fresca (100gr.)

I legumi suggeriti per alcune ricette potranno variare (tra fagioli, piselli, ceci, lenticchie); lo stesso per i cereali (tra riso, pasta, farro, orzo, quinoa, avena, mais, amaranto ecc), e per il pesce (tra halibut, platessa, merluzzo, persico, seppie, salmone, sgombro, trota).

La merenda del mattino varia tra frutta **- yogurt (7). pane (1) all'uva- biscotti/craker non salati(1-3-7)** con the deteinato e infuso di frutta.

La merenda del pomeriggio varia tra: pane e marmellata – frutta the deteinato o infuso di frutta.

GLI ALLEGENI SONO : CEREALI (1) - CROSTACEI (2) - UOVA (3) - PESCE (4) - ARACHIDI (5) - SOIA (6) - LATTE (7) - FRUTTA A GUSCIO (MANDORLE NOCCIOLE NOCI PISTACCI ECC) (8) - SEDANO (9) - SENAPE (10) - SEMI DI SESAMO (11) – ANIDRIDE SOLFOROSA (12) - LUPINI (13) - MOLLUSCHI (14)