

## **MENU INVERNALE ASILO NIDO ETA' 12 - 36 MESI ANNO 2023 – 2024 – NO CARNE**

### **Settimane: 30/10 – 25/12 – 19/02**

**Lun. Spuntino: frutta fresca**

Pasta con ragù di verdura, frittata al formaggio, spinaci

**Mar. Spuntino: spremuta d'arancia**

Risotto alla zucca, PESCE, finocchi

**Mer. Spuntino: frutta fresca**

Zuppa di piselli e patate con orzo, polpettine di ricotta, carote julienne

**Gio. Spuntino: verdura**

Pasta zafferano, LEGUMI IN UMIDO, cavolfiore

**Ven. Spuntino: frutta fresca**

Risotto alla parmigiana, pesce gratinato, insalata

### **Settimane: 6/11 – 1/01 – 26/02**

**Lun. Spuntino: frutta fresca**

Pasta con crema di broccolo, uova strapazzate, insalata

**Mar. Spuntino: spremuta d'arancia**

Passato di verdura con miglio, FORMAGGIO, purè di patate

**Mer. Spuntino: frutta fresca**

Pasta pomodoro e basilico, merluzzo al limone, finocchi cotti

**Gio. Spuntino: verdura**

Insalata, Lasagne al ragù di legumi

**Ven. Spuntino: frutta fresca**

Pasta agli aromi, primo sale, lattuga cotta

### **Settimane: 13/11 – 8/01 – 4/03**

**Lun. Spuntino: frutta fresca**

Risotto al pomodoro, PESCE, fagiolini

**Mar. Spuntino: frutta fresca**

Vellutata di cannellini con orzo, ½ razione di crescita, mix di verdure al forno

**Mer. Spuntino: spremuta d'arancia**

Pasta al pesto fresco di zucchine, platessa gratinata il forno, biete

**Gio. Spuntino: verdura**

Crema di carote e patate con crostini, polpettine di zucca, finocchi

**Ven. Spuntino: frutta fresca**

Pizza pomodoro e basilico oppure pasta agli aromi, frittata alle zucchine, verza cotta

**Settimane: 20/11 – 15/01 – 11/03**

**Lun. Spuntino: frutta fresca**

Risotto alla barbabietola, primo sale, carote

**Mar. Spuntino: spremuta d'arancia**

Pastina in brodo vegetale, PESCE, purè di patate

**Mer. Spuntino: frutta fresca**

Orzotto allo zafferano, frittata con verdure, fagiolini

**Gio. Spuntino: verdura**

Passato di legumi con riso, morbidelle di verdura, spinaci

**Ven. Spuntino: frutta fresca**

Pappa al pomodoro, platessa al forno, cavolfiore

**Settimane: 27/11 – 22/01 – 18/03**

**Lun. Spuntino: frutta fresca**

Pasta e parmigiano, uova strapazzate, fagiolini

**Mar. Spuntino: frutta fresca**

Spinaci, polenta, LENTICCHIE IN UMIDO

**Mer. Spuntino: spremuta d'arancia**

Risotto con piselli, polpette di miglio con verdura, insalata

**Gio. Spuntino: verdura**

Risoni allo zafferano, ricotta, carote

**Ven. Spuntino: frutta fresca**

Minestra arlecchino, pesce alla pizzaiola, patate lesse

**Settimane: 4/12 – 29/01 – 25/03**

**Spuntino: frutta fresca**

**Lun.** Pasta ai broccoletti, POLPETTE DI PESCE, carote

**Spuntino: frutta fresca**

**Mar.** Pasta integrale al ragù di lenticchie, crocchette di spinaci e formaggio fresco, finocchi in insalata

**Spuntino: spremuta d'arancia**

**Mer.** Riso al latte, merluzzo gratinato al forno, fagiolini

**Spuntino: verdura**

**Gio.** Crema di patate e porri con riso, FORMAGGIO, mix di verdure al forno

**Spuntino: frutta fresca**

**Ven.** Orzotto con sugo di verdure, uova strapazzate, insalata verde

**Settimane: 11/12 – 5/02**

**Spuntino: frutta fresca**

**Lun.** Pasta con crema di zucca, frittata alle zucchine, carote julienne

**Spuntino: frutta fresca**

**Mar.** Pastina, POLPETTE DI RICOTTA, purè di patate

**Spuntino: spremuta d'arancia**

**Mer.** Biete, polenta e lenticchie in umido

**Spuntino: verdura**

**Gio.** Minestra di verze con pastina, platessa al forno, finocchi cotti

**Spuntino: frutta fresca**

**Ven.** Risotto allo zafferano, primo sale, barbabietola in insalata

**Settimane: 18/02 – 12/02**

**Spuntino: frutta fresca**

**Lun.** Pasta aromi, PESCE, fagiolini

**Spuntino: spremuta d'arancia**

**Mar.** Risotto alla parmigiana, frittata, carote

**Spuntino: frutta fresca**

**Mer.** Crema di zucca e lattuga con miglio, merluzzo gratinato, patate

**Spuntino: verdura**

**Gio.** Insalata, pasta pasticciata al ragù di LEGUMI

**Spuntino: frutta fresca**

**Ven.** Pizza pomodoro e basilico oppure pasta agli aromi, ricotta, verza cotta

*A metà mattina come spuntino saranno distribuite alternativamente: frutta fresca cotta o cruda a tocchetti/grattugiata o spremuta di arance o mousse di frutta.*

**MERENDE POMERIDIANE solo agli iscritti al tempo pieno.**

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
Torta margherita con Tè	Pane* con olio EVO pane* e ricotta	Frutta fresca	Yogurt di frutta	Frutta fresca

**GLI ALIMENTI SCRITTI IN STAMPATELLO INDICANO LE VARIAZIONI ADOTTATE AL MENU' CON ALIMENTI PRIVI DI CARNE.**

**NB: durante l'anno le preparazioni potranno essere modificate in base alle disponibilità delle derrate fornita al centro cottura; garantendo comunque i requisiti richiesti dalla tipologia di dieta.**

**REDATTO DALLA DIETISTA**