

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

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**, tacchino al latte, finocchi

Mer. Spuntino: frutta fresca

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

Gio. Spuntino: verdura

Pasta zafferano, pollo agli aromi, 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**, polpettone di tacchino e verdure, 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**, bocconcini di pollo gratinati, fagiolini

Mar. Spuntino: frutta fresca

Vellutata di cannellini con orzo**, ½ razione di crescenza, 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**, arrosto di vitello, 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, ragù di vitellone

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, polpettine di tacchino, 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**, pollo al limone, 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, polpettine di tacchino e verdure**, 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, pollo all'arancia, 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 carne**

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 AVENTI ** SARANNO PREPARATI CON L'ASSENZA DI FRUTTA SECCA.

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

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