

**SCUOLA PARITARIA DELL'INFANZIA "PICCOLE TRACCE" – ASILO NIDO "MONDO
PICCOLO"**

Viale Giovanni Gentile,103

71122 Foggia



MENU' AUTUNNO/INVERNO (4 SETTIMANE)

MENU' PRIMAVERA/ESTATE (4 SETTIMANE)

MENU' SPECIALI PER LE FESTIVITA'

REGISTRO ALLERGENI

RICETTARIO

Dott.ssa Maria Cappabianca
Biologo Nutrizionista - Specialista in Patologia Clinica
Iscrizione Albo Sez. A - N. 059836
Cell. 3285410544 – email: cappabianca.maria@gmail.com
C.da Santa Lucia 18/B – Casalvecchio di Puglia (FG)

La corretta alimentazione di un bambino è fondamentale non solo per l'ottimale sviluppo psicofisico, ma anche per la sua salute futura, in quanto le abitudini apprese nell'infanzia spesso durano tutta la vita. E' importante quindi favorire l'adozione di sani comportamenti alimentari in età precoce, quando il bambino è più recettivo.

Le tabelle dietetiche predisposte sono state strutturate con l'obiettivo di garantire ai bambini un'alimentazione sana, attraverso l'equilibrio dei principi nutritivi e la promozione di alimenti protettivi nonché un buon livello di gradimento ed accettabilità del menù da parte dei bambini.

Le tabelle dietetiche sono state stilate sulla base dei principi scientifici ed indicazioni pratiche per una sana e corretta alimentazione contenuti nelle seguenti pubblicazioni a cui si rimanda per ulteriori approfondimenti:

- **L.A.R.N.** “Livelli di Assunzione Raccomandati di energia e Nutrienti per la popolazione italiana” revisione 2014 – Società Italiana di Nutrizione Umana (S.I.N.U.)
- **Linee guida per una sana alimentazione italiana** dell'Istituto Nazionale di Ricerca per gli alimenti e la Nutrizione (I.N.R.A.N.)
- **Linee di indirizzo Nazionale per la ristorazione scolastica**, 2010 Ministero della Salute
- **Linee di indirizzo Regione Puglia per la ristorazione collettiva scolastica e aziendale**, DGR 2 agosto 2018 n. 1435

Tra le indicazioni delle Linee Guida troviamo un invito a:

- privilegiare gli alimenti di origine vegetale (più cereali, legumi, ortaggi e frutta)
- moderare la quantità di grassi, soprattutto animali
- moderare il consumo di zuccheri semplici
- ridurre quanto più possibile il consumo del sale
- variare le scelte a tavola

Le tabelle dietetiche riportate di seguito si articolano in due gruppi di menù: autunno/inverno e primavera/estate, ciascuno di quattro settimane prevedendo n. 6 pasti scolastici (dal lunedì al sabato) per ogni settimana, rispettivamente per due fasce d'età:

- NIDO 12-36 mesi
- INFANZIA 3-6 anni

Il menù scolastico è ispirato al **modello mediterraneo** per cui viene valorizzato il consumo di cereali, legumi, verdura, frutta, pesce e olio extravergine di oliva, integrato con le giuste quantità di carne, uova e formaggi.

Nei 6 pasti della settimana, i **primi piatti** sono costituiti da cereali (pasta, riso, orzo, farro...) preparati con ricette diverse, spesso associati a verdure, ortaggi e legumi per permettere un'ampia varietà di sapori ed un'esperienza pratica di educazione alimentare.

I **secondi piatti** sono composti da carni bianche e rosse, pesce, uova e formaggi con preparazioni adeguate alle fasce d'età dei fruitori.

Ciascun pasto prevede inoltre **un contorno di verdure/ortaggi di stagione**, **pane** non addizionato di grassi e a ridotto contenuto di sale, acqua minerale naturale non gassata o di rete, **frutta di stagione**.

Le patate sono tuberi e non verdura, sono presenti una sola volta a settimana.

FREQUENZA DI CONSUMO DI ALIMENTI E GRUPPI DI ALIMENTI RIFERITI AL PRANZO
NELL'ARCO DELLA SETTIMANA

Alimenti/gruppo di alimenti	Frequenza di consumo
Frutta e vegetali	Tutti i giorni
Cereali	Una porzione tutti i giorni
Pane	Una porzione tutti i giorni
Legumi	1-2 volta a settimana
Patate	1 volta a settimana
Carni	2 volte a settimana
Pesce	2 volte a settimana
Uova	1 volta a settimana
Formaggi	1 volta a settimana
Salumi	0 volte a settimana

Una corretta alimentazione prevede la giusta suddivisione dei pasti durante la giornata:
colazione, spuntino, pranzo, merenda e cena.

COLAZIONE 20% delle calorie giornaliere totali

SPUNTINO 5% delle calorie giornaliere totali

PRANZO 40% delle calorie giornaliere totali

MERENDA 5% delle calorie giornaliere totali

CENA 30% delle calorie giornaliere totali

Gli apporti calorici degli schemi dietetici di seguito riportati sono stati calcolati facendo riferimento ai LARN 2014 –IV Revisione.

Nella Tabella sottostante sono riassunti i valori di riferimento dei macronutrienti da destinarsi al pranzo (40% del fabbisogno energetico giornaliero) per le fasce d'età 1-3 anni per il nido, 3-6 anni per la scuola dell'infanzia.

	Asilo Nido (1-3 anni)	Scuola Infanzia (3-6 anni)
Energia (kcal) relativa al 40% dell'energia totale giornaliera (PRANZO)	330-530	530-650
Proteine (g) corrispondenti al 10-15% dell'energia del pasto	13-17	16-22
Grassi (g) corrispondenti al 30% dell'energia del pasto	14-20	17-23
Carboidrati (g) corrispondenti al 55-60% dell'energia del pasto	46-58	65-85

Apporti di energia e nutrienti, calcolati con media aritmetica, riferiti al pranzo nelle diverse fasce d'età dei menù riportati di seguito.

Per quanto riguarda invece variazioni per il menù di un singolo bambino, sono consentite soltanto:

- variazioni dovute a problemi di salute, autorizzate dal Servizio Igiene degli Alimenti e Nutrizione dietro presentazione di certificato medico
- variazioni per motivi religiosi, con sostituzione di alcuni alimenti (es. carne di maiale) su richiesta scritta del genitore
- nei casi di lieve indisposizione del bambino, su richiesta del genitore, per massimo tre giorni, si potrà somministrare un “menù leggero o dieta in bianco”, secondo il seguente schema:

- pasta o riso all’olio, con eventuale poca aggiunta di parmigiano ben stagionato
- carne bianca, al vapore, lessata o al forno
- patate e/o carote al vapore o lessate
- frutta fresca, preferibilmente mela
- pane comune

L’olio deve essere usato naturalmente a crudo, senza eccedere nelle quantità.

MENU ASILO NIDO "MONDO PICCOLO" (12-36 MESI)

MENU AUTUNNO/INVERNO

I SETTIMANA		GRAMMI	II SETTIMANA		GRAMMI
		NIDO			NIDO
LUNEDI' <ul style="list-style-type: none"> • Riso all'ortolana • Filetti di platessa in umido • Spinaci all'olio 	Riso Verdure miste (carote, sedano , cipolla, zucchine) Piselli freschi* Brodo vegetale Filetto di platessa* Passata di pomodori Spinaci*	40 20 10 q.b. 60 q.b. 50	LUNEDI' <ul style="list-style-type: none"> • Pasta con i fagiolini • Polpette di salmone • Finocchi al gratin 	Pasta Pomodori pelati Fagiolini* Odori Salmone* Uovo Patate Latte Finocchi Pan grattato	40 20 30 q.b. 30 10 30 q.b. 50 q.b.
MARTEDI' <ul style="list-style-type: none"> • Crema di carote e patate con crostini di pane • Petto di pollo al limone • Insalata verde 	Carote Patate Cipolla Crostini di pane Petto di pollo* Succo di limone Farina Lattuga	40 60 q.b. 20 40 q.b. q.b. 40	MARTEDI' <ul style="list-style-type: none"> • Pasta con bietole al pomodoro • Bocconcini di tacchino agli aromi • Tris di verdure al vapore 	Pasta Pomodori pelati Bietole* Odori Petto di tacchino* Arancia, limone, farina Brodo vegetale Zucchine Patate Carote	40 20 30 q.b. 50 q.b. q.b. 20 30 20
MERCOLEDI' <ul style="list-style-type: none"> • Pasta e ceci • Mozzarella • Insalata di fagiolini 	Pasta Ceci secchi Odori Mozzarella Fagiolini*	30 20 q.b. 40 60	MERCOLEDI' <ul style="list-style-type: none"> • Riso e lenticchie • Formaggio spalmabile • Insalata verde 	Riso Lenticchie secche Pomodori pelati Odori Formaggio spalmabile Insalata verde	30 20 q.b. q.b. 40 40
GIOVEDI' <ul style="list-style-type: none"> ▪ Pasta al pomodoro ▪ Polpettone di vitello ▪ Carote e piselli trifolati 	Pasta Pomodori pelati Cipolla Vitello macinato Uovo Grana padano Pan grattato, latte, odori Carote Piselli* Cipolla	40 30 q.b. 40 10 5 q.b. 30 30 q.b.	GIOVEDI' <ul style="list-style-type: none"> • Pasta con ragù vegetale • Polpette di vitello • Bietoline all'olio 	Pasta Verdure miste (carote, sedano , cipolla) Passata di pomodori Vitello macinato Uovo Grana padano Pan grattato, latte, odori Bietole*	40 q.b. 20 40 10 5 q.b. 50
VENERDI' <ul style="list-style-type: none"> ▪ Pastina in brodo vegetale ▪ Crocchette di pesce ▪ Patate al vapore 	Pastina Brodo vegetale Nuggets di merluzzo* Patate	25 q.b. 50 60	VENERDI' <ul style="list-style-type: none"> • Risotto con la zucca • Platessa alla mugnaia • Carote trifolate 	Riso Zucca* Odori Brodo vegetale Platessa* Farina Odori Carote	40 30 q.b. q.b. 50 q.b. q.b. 60
SABATO <ul style="list-style-type: none"> ▪ Orecchiette tricolore ▪ Frittata di zucchine ▪ Pomodori in insalata 	Pasta Patate Rucola Pomodori pelati Uovo Latte Zucchine Grana padano Pomodori	40 20 q.b. q.b. 50-60 q.b. 20 5 80	SABATO <ul style="list-style-type: none"> • Pasta mediterranea • Tortino di uova e patate • Zucchine al gratin 	Pasta Verdure miste (carote, zucchine) Uovo Patate Grana padano Zucchine Pangrattato	40 30 50-60 20 5 60 q.b.

Tutti i giorni frutta di stagione (100 g al NIDO); – Pane (30 g al NIDO); il Venerdì servita pizza bianca (30 g al NIDO);

Condimento: Olio Extra Vergine di Oliva (12 g al NIDO); Sale iodato q.b.;

Il peso è riferito all'alimento a crudo ed al netto degli scarti.

* prodotti surgelati; **GRASSETTO** allergeni

Odori: **sedano**, cipolla, origano, rosmarino, salvia, timo

Brodo vegetale: **sedano**, cipolla, patata, carota

Ogni giorno grana padano 5 g a richiesta sui primi piatti.

Dr.ssa Maria Cappabianca
 Biologa Nutrizionista
 Specialista in Patologia Clinica

MENU ASILO NIDO "MONDO PICCOLO" (12-36 MESI)

MENU AUTUNNO/INVERNO

III SETTIMANA		GRAMMI	IV SETTIMANA		GRAMMI
		NIDO			NIDO
LUNEDI' • Passatelli in brodo vegetale • Cuori di merluzzo al vapore • Purè di patate	Farina	q.b.	LUNEDI' • Riso e piselli • Polpettine di salmone al forno • Tris di verdure al vapore	Riso	30
	Uova	20		Piselli*	20
	Pangrattato	q.b.		Odori	q.b.
	Grana padano	10		Salmone*	30
	Brodo vegetale	q.b.		Uovo	10
	Merluzzo*	60		Patate	30
	Succo di limone, prezzemolo	q.b.		Latte	q.b.
	Patate	80		Zucchine	20
	Latte	20		Patate	30
	Grana padano	5		Carote	20.
	Burro	4			
MARTEDI' • Pasta alla pizzaiola • Vitello alla pizzaiola • Zucchine trifolate	Pasta	40	MARTEDI' • Orzotto alle zucchine • Arista di maiale • Insalata mista	Orzo	40
	Pomodori pelati	10		Zucchine	20
	Odori	q.b.		Brodo vegetale, odori	q.b.
	Vitello*	40		Arista di maiale*	50
	Pomodori pelati	10		Brodo vegetale, Odori	q.b.
	Odori	q.b.		Lattuga	20
	Zucchine*	60		Finocchi	30
	Cipolla	q.b.		Carote	20
MERCOLEDI' • Crema di legumi con riso • Primo sale • Insalata arlecchino	Legumi misti secchi	20	MERCOLEDI' • Passato di fagioli con crostini di pane • Bocconcini di parmigiano • Purè verde	Fagioli secchi	20
	Riso	30		Patate	30
	Odori	q.b.		Crostini di pane	20
	Primo sale	30		Odori	q.b.
	Lattuga	30		Grana padano	20
	Mais	10		Broccoli*	30
	Carote	10		Cavolfiore	20
GIOVEDI' ▪ Pasta al ragù di carne ▪ Petto di pollo alla salvia ▪ Carote filangè	Pasta	40	GIOVEDI' • Pasta e spinaci • Scaloppina di tacchino e olive • Pomodori gratinati	Pasta	40
	Macinato di vitello	20		Spinaci*	30
	Passata di pomodoro	q.b.		Pomodori pelati	20
	Odori	q.b.		Petto di tacchino*	50
	Petto di pollo*	50		Farina	q.b.
	Farina	q.b.		Brodo vegetale,	q.b.
Brodo vegetale, Odori	q.b.	Olive nere denocciolate	10		
	Carote	40		Pomodori	80
				Pangrattato	q.b.
VENERDI' ▪ Pasta con il tonno ▪ Crocchette di pesce ▪ Finocchi al gratin	Pasta	40	VENERDI' • Pasta al pomodoro • Polpette di legumi • Insalata di fagiolini	Pasta	40
	Pomodori pelati	20		Pomodori pelati	20
	Tonno al naturale	15		Odori	q.b.
	Nuggets di merluzzo*	50		Legumi misti secchi	30
	Finocchi	50		Farina	q.b.
	Pangrattato	q.b.		Pangrattato	q.b.
				Odori	q.b.
				Fagiolini*	60
SABATO ▪ Vellutata di patate e ceci con pastina ▪ Omelette di formaggio ▪ Spinaci all'olio	Pastina	20	SABATO • Pasta con crema di broccoli/cavolfiore • Quadretti di spinaci e ricotta • Insalata verde	Pasta	40
	Patate	20		Broccoli* / cavolfiore	30
	Ceci secchi	20		Uovo	50-60
	Brodo vegetale	q.b.		Ricotta	10
	Uovo	50-60		Spinaci*	20
	Grana padano	5		Grana padano	5
Odori	q.b.	Insalata verde	40		
	Spinaci*	50			

Tutti i giorni frutta di stagione (100 g al NIDO); – Pane (30 g al NIDO); il Venerdì servita pizza bianca (30 g al NIDO);

Condimento: Olio Extra Vergine di Oliva (12 g al NIDO); Sale iodato q.b.;

Il peso è riferito all'alimento a crudo ed al netto degli scarti.

* prodotti surgelati; **GRASSETTO** allergeni

Odori: **sedano**, cipolla, origano, rosmarino, salvia, timo

Brodo vegetale: **sedano**, cipolla, patata, carota

Ogni giorno parmigiano reggiano 5 g a richiesta sui primi piatti.

Dr.ssa Maria Cappabianca
 Biologa Nutrizionista
 Specialista in Patologia Clinica

MENU ASILO NIDO "MONDO PICCOLO" (12-36 MESI)

MENU PRIMAVERA/ESTATE

I SETTIMANA		GRAMMI	II SETTIMANA		GRAMMI
		NIDO			NIDO
LUNEDI' <ul style="list-style-type: none"> • Risotto con asparagi • Polpette di mare • Ortaggi di stagione al vapore 	Riso	40	LUNEDI' <ul style="list-style-type: none"> • Pasta all'ortolana al forno • Cuori di merluzzo al vapore • Fagiolini in insalata 	Pasta Pomodori pelati Carote, sedano , cipolla Brodo vegetale Odori Grana padano Mozzarella Merluzzo* Succo di limone, prezzemolo Fagiolini*	40
	Asparagi*	30			20
	Brodo vegetale	20			20
	Patate	20			50
	Merluzzo*	50			10
	Uovo	10			q.b.
	Prezzemolo	q.b.			15
Spinaci*	15	20			
Zucchine	20	20			
Carote	20	10			
Melanzana	10				
MARTEDI' <ul style="list-style-type: none"> • Pasta estiva • Scaloppine di pollo agli agrumi • Cetrioli in insalata 	Pasta	40	MARTEDI' <ul style="list-style-type: none"> • Cous cous con verdure • Petto di tacchino al limone • Insalata tricolore 	Cous cous Verdure di stagione (zucchine, melanzane, pomodori) Petto di tacchino* Succo di limone, farina Brodo vegetale Lattuga Pomodori Mais	40
	Zucchine	20			40
	Pomodori pelati / pomodori	20			
	Olive	q.b.			
	Brodo vegetale, odori	q.b.			50
	Petto di pollo*	40			q.b.
	Succo di limone e di arancia	q.b.			q.b.
Farina	q.b.	20			
Brodo vegetale, odori	q.b.	40			
Cetrioli	40	10			
MERCOLEDI' <ul style="list-style-type: none"> • Pasta e piselli • Caprese di pomodoro e mozzarella 	Pasta	30	MERCOLEDI' <ul style="list-style-type: none"> • Pasta e ceci • Formaggio spalmabile • Zucchine trifolate 	Pasta Ceci secchi Odori Formaggio spalmabile Zucchine Odori	30
	Piselli*	20			20
	Odori	q.b.			q.b.
	Mozzarella	40			40
Pomodoro	60				
GIOVEDI' <ul style="list-style-type: none"> ▪ Risotto al pomodoro ▪ Polpette di vitello ▪ Insalata verde 	Riso	40	GIOVEDI' <ul style="list-style-type: none"> • Pasta melanzane e pomodoro • Cotoletta di vitello al forno • Cetrioli e pomodori 	Pasta Melanzane Pomodori pelati Odori Vitello* Pangrattato Cetrioli Pomodori	40
	Pomodori pelati / Passata di pomodoro	30			20
	Brodo vegetale, odori	q.b.			q.b.
	Vitello macinato	40			40
	Uovo	10			q.b.
	Grana padano	5			30
	Pan grattato, latte, aromi	q.b.			40
Lattuga	40				
VENERDI' <ul style="list-style-type: none"> ▪ Passato di verdure con farro ▪ Filetto di platessa all'acqua pazza ▪ Carote filangè 	Farro	25	VENERDI' <ul style="list-style-type: none"> • Risotto con spinaci • Platessa gratinata • Purè di patate 	Riso Spinaci* Odori Brodo vegetale Platessa* Pangrattato Odori Patate Latte Grana padano Burro	40
	Verdure miste (zucchine, carote, patate, sedano)	60			30
	Brodo vegetale	q.b.			q.b.
	Platessa*	50			50
	Pomodori, odori	q.b.			q.b.
Carote	40	80			
SABATO <ul style="list-style-type: none"> ▪ Pasta alla crudaiola ▪ Sformato di verdure ▪ Purè di patate 	Pasta	40	SABATO <ul style="list-style-type: none"> • Pasta con minestrone • Frittata al formaggio • Pomodori e mais 	Pasta Verdure miste (carote, zucchine, sedano , fagiolini, ecc) Uovo Latte Grana padano Pomodori Mais	30
	Pomodori	30			40
	Basilico	q.b.			50-60
	Uovo	50-60			20
	Verdure miste	30			5
	Pangrattato	q.b.			50
	Grana padano	5			10
	Patate	80			
Latte	20				
Grana padano	5				
Burro	4				

Tutti i giorni frutta di stagione (100 g al NIDO); – Pane (30 g al NIDO); il Venerdì servita pizza bianca (30 g al NIDO);

Condimento: Olio Extra Vergine di Oliva (12 g al NIDO); Sale iodato q.b.;

Il peso è riferito all'alimento a crudo ed al netto degli scarti.

* prodotti surgelati; **GRASSETTO** allergeni

Odori: **sedano**, cipolla, origano, rosmarino, salvia, timo; Brodo vegetale: **sedano**, cipolla, patata, carota

Ogni giorno parmigiano reggiano 5 g a richiesta sui primi piatti.

Dr.ssa Maria Cappabianca
 Biologa Nutrizionista
 Specialista in Patologia Clinica

MENU ASILO NIDO "MONDO PICCOLO" (12-36 MESI)

MENU PRIMAVERA/ESTATE

III SETTIMANA		GRAMMI	IV SETTIMANA		GRAMMI
		NIDO			NIDO
LUNEDI' • Risotto alla parmigiana • Polpette di salmone • Cetrioli in insalata	Riso	40	LUNEDI' • Farro con crema di asparagi • Filetti di platessa con patate (al nido)	Farro	40
	Grana padano	5		Asparagi*	30
	Brodo vegetale, Odori	q.b.		Platessa*	50
	Salmone*	30		Patate	50
	Uovo	10			
Patate	30				
Latte	q.b.				
Cetrioli	40				
MARTEDI' • Pasta alla crema di zucchine • Arista di maiale al forno • Insalata mista	Pasta	40	MARTEDI' • Pasta al ragù di carne • Scaloppine di vitello in umido • Fagiolini in insalata	Pasta	40
	Zucchine	30		Passata di pomodoro	20
	Odori	q.b.		Vitello macinato	15
	Arista di maiale	50		Vitello*	50
	Odori	q.b.		Brodo vegetale, Odori	q.b.
Lattuga	20	Fagiolini*	60		
Finocchi	30				
Carote	20				
MERCOLEDI' • Pasta e fagioli • Primo sale • Patate al forno	Pasta	30	MERCOLEDI' • Riso e lenticchie • Bocconcini di parmigiano • Carote filangè	Riso	30
	Fagioli	20		Lenticchie secche	20
	Odori	q.b.		Pomodori pelati	q.b.
	Primo sale	30		Odori	q.b.
	Patate	50		grana padano	20
Odori	q.b.	Carote	40		
GIOVEDI' ▪ Pasta al pomodoro ▪ Insalata di pollo	Pasta	40	GIOVEDI' • Pasta al pomodoro gratinata • Polpette di legumi • Insalata arlecchino	Pasta	40
	Pomodori pelati	30		Pomodori pelati	20
	Odori	q.b.		Grana padano	5
	Petto di pollo*	40		Legumi misti secchi	30
	Brodo vegetale, Odori	q.b.		Farina	q.b.
	Fagiolini*	30		Pangrattato	q.b.
	Carote	20		Odori	q.b.
Pomodori	30	Lattuga	30		
		Carote	10		
		Mais	10		
VENERDI' ▪ Riso in insalata ▪ Filetto di platessa in crosta di cereali ▪ Insalata verde	Riso	40	VENERDI' • Pasta zucchine e tonno • Crocchette di pesce • Pisellini al prezzemolo	Pasta	40
	Zucchine	30		Zucchine	20
	Piselli*	15		Tonno al naturale	15
	Mais	10		Odori	q.b.
	Platessa*	50		Nuggets di merluzzo*	50
Cereali	q.b.	Piselli*	50		
Lattuga	40	Odori	q.b.		
SABATO ▪ Pasta all'olio e basilico ▪ Frittata con zucchine ▪ Pomodori in insalata	Pasta	40	SABATO • Pasta primavera • Uovo al forno al pomodoro	Pasta	40
	Basilico	q.b.		Asparagi*	20
	Uovo	50-60		Zucchine	20
	Zucchine	20		Uovo	50-60
	Latte	q.b.		Pomodori pelati	30
Grana padano	5	Odori	q.b.		
Pomodori	80				

Tutti i giorni frutta di stagione (100 g al NIDO;); – Pane (30 g al NIDO;); il venerdì servita pizza bianca (30 g al NIDO;);

Condimento: Olio Extra Vergine di Oliva (12 g al NIDO;); Sale iodato q.b.;

Il peso è riferito all'alimento a crudo ed al netto degli scarti.

* prodotti surgelati; **GRASSETTO** allergeni

Odori: **sedano**, cipolla, origano, rosmarino, salvia, timo; Brodo vegetale: **sedano**, cipolla, patata, carota

Ogni giorno parmigiano reggiano 5 g a richiesta sui primi piatti.

Dr.ssa Maria Cappabianca
Biologa Nutrizionista
Specialista in Patologia Clinica

MENU SCUOLA PARITARIA DELL'INFANZIA "PICCOLE TRACCE" (3-6 ANNI)

MENU AUTUNNO/INVERNO

I SETTIMANA		GRAMMI	II SETTIMANA		GRAMMI
		INFANZIA			INFANZIA
LUNEDI' <ul style="list-style-type: none"> • Riso all'ortolana • Filetti di platessa in umido • Spinaci all'olio 	Riso	50	LUNEDI' <ul style="list-style-type: none"> • Pasta con i fagiolini • Polpette di salmone • Finocchi al gratin 	Pasta Pomodori pelati Fagiolini* Odori Salmone* Uovo Patate Latte Finocchi Pan grattato	
	Verdure miste (carote, sedano, cipolla, zucchine)	30			
	Piselli freschi*	10			
	Brodo vegetale	q.b.			
	Filetto di platessa*	70			
Passata di pomodori	q.b.				
Spinaci*	70				
MARTEDI' <ul style="list-style-type: none"> • Crema di carote e patate con crostini di pane • Petto di pollo al limone • Insalata verde 	Carote	40	MARTEDI' <ul style="list-style-type: none"> • Pasta con bietole al pomodoro • Bocconcini di tacchino agli aromi • Tris di verdure al vapore 	Pasta Pomodori pelati Bietole* Odori Petto di tacchino* Arancia, limone, farina Brodo vegetale Zucchine Patate Carote	
	Patate	80			
	Cipolla	q.b.			
	Crostini di pane	30			
	Petto di pollo*	60			
	Succo di limone	q.b.			
Farina	q.b.				
Lattuga	60				
MERCOLEDI' <ul style="list-style-type: none"> • Pasta e ceci • Mozzarella • Insalata di fagiolini 	Pasta	40	MERCOLEDI' <ul style="list-style-type: none"> • Riso e lenticchie • Formaggio spalmabile • Insalata verde 	Riso Lenticchie secche Pomodori pelati Odori Formaggio spalmabile Insalata verde	
	Ceci secchi	30			
	Odori	q.b.			
	Mozzarella	50			
Fagiolini*	80				
GIOVEDI' <ul style="list-style-type: none"> ▪ Pasta al pomodoro ▪ Polpettone di vitello ▪ Carote e piselli trifolati 	Pasta	50	GIOVEDI' <ul style="list-style-type: none"> • Pasta con ragù vegetale • Scaloppine di vitello • Bietoline all'olio 	Pasta Verdure miste (carote, sedano, cipolla) Passata di pomodori Carne di vitello* Farina Bietole*	
	Pomodori pelati	40			
	Cipolla	q.b.			
	Vitello macinato	50			
	Uovo	10			
	Grana padano	5			
	Pan grattato, latte, odori	q.b.			
	Carote	40			
Piselli*	40				
Cipolla	q.b.				
VENERDI' <ul style="list-style-type: none"> ▪ Pastina in brodo vegetale ▪ Crocchette di pesce ▪ Patate al vapore 	Pastina	30	VENERDI' <ul style="list-style-type: none"> • Risotto con la zucca • Platessa alla mugnaia • Carote trifolate 	Riso Zucca* Odori Brodo vegetale Platessa* Farina Odori Carote	
	Brodo vegetale	q.b.			
	Nuggets di merluzzo*	70			
	Patate	80			
SABATO <ul style="list-style-type: none"> ▪ Orecchiette tricolore ▪ Frittata di zucchine ▪ Pomodori in insalata 	Pasta	50	SABATO <ul style="list-style-type: none"> • Pasta mediterranea • Tortino di uova e patate • Zucchine al gratin 	Pasta Verdure miste (carote, zucchine) Uovo Patate Grana padano Zucchine Pangrattato	
	Patate	25			
	Rucola	q.b.			
	Pomodori pelati	q.b.			
	Uovo	50-60			
	Latte	q.b.			
	Zucchine	30			
	Grana padano	5			
Pomodori	100				

Tutti i giorni frutta di stagione (150 g all'INFANZIA) – Pane (40 g all'INFANZIA); il Venerdì servita pizza bianca (40 g all'INFANZIA);

Condimento: Olio Extra Vergine di Oliva (15 g all'INFANZIA); Sale iodato q.b.;

Il peso è riferito all'alimento a crudo ed al netto degli scarti.

* prodotti surgelati; **GRASSETTO** allergeni

Odori: **sedano**, cipolla, origano, rosmarino, salvia, timo

Brodo vegetale: **sedano**, cipolla, patata, carota

Ogni giorno grana padano 5 g a richiesta sui primi piatti.

Dr.ssa Maria Cappabianca
 Biologa Nutrizionista
 Specialista in Patologia Clinica

MENU SCUOLA PARITARIA DELL'INFANZIA "PICCOLE TRACCE" (3-6 ANNI)

MENU AUTUNNO/INVERNO

III SETTIMANA		GRAMMI	IV SETTIMANA		GRAMMI
		INFANZIA			INFANZIA
LUNEDI' <ul style="list-style-type: none"> • Passatelli in brodo vegetale • Cuori di merluzzo al vapore • Purè di patate 	Farina	q.b.	LUNEDI' <ul style="list-style-type: none"> • Riso e piselli • Polpettine di salmone al forno • Tris di verdure al vapore 	Riso	40
	Uova	30		Piselli*	30
	Pangrattato	q.b.		Odori	q.b.
	Grana padano	10		Salmone*	40
	Brodo vegetale	q.b.		Uovo	10
	Merluzzo*	70		Patate	40
	Succo di limone, prezzemolo	q.b.		Latte	q.b.
	Patate	100		Zucchine	20
	Latte	30		Patate	30
	Grana padano	5		Carote	30
	Burro	4			
MARTEDI' <ul style="list-style-type: none"> • Pasta alla pizzaiola • Vitello alla pizzaiola • Zucchine trifolate 	Pasta	50	MARTEDI' <ul style="list-style-type: none"> • Orzotto alle zucchine • Arista di maiale • Insalata mista 	Orzo	50
	Pomodori pelati	15		Zucchine	20
	Odori	q.b.		Brodo vegetale, odori	q.b.
	Vitello*	50		Arista di maiale	60
	Pomodori pelati	15		Brodo vegetale, Odori	q.b.
	Odori	q.b.		Lattuga	20
	Zucchine*	70		Finocchi	30
	Cipolla	q.b.		Carote	30
MERCOLEDI' <ul style="list-style-type: none"> • Crema di legumi con riso • Primo sale • Insalata arlecchino 	Legumi misti secchi	30	MERCOLEDI' <ul style="list-style-type: none"> • Passato di fagioli con crostini di pane • Bocconcini di parmigiano • Purè verde 	Fagioli secchi	30
	Riso	40		Patate	40
	Odori	q.b.		Crostini di pane	30
	Primo sale	40		Odori	q.b.
	Lattuga	40		Grana padano	30
	Mais	10		Broccoli*	40
	Carote	10		Cavolfiore	30
GIOVEDI' <ul style="list-style-type: none"> ▪ Pasta al ragù di carne ▪ Petto di pollo alla salvia ▪ Carote filangè 	Pasta	50	GIOVEDI' <ul style="list-style-type: none"> • Pasta e spinaci • Scaloppina di tacchino e olive • Pomodori gratinati 	Pasta	50
	Macinato di vitello	30		Spinaci*	30
	Passata di pomodoro	q.b.		Pomodori pelati	20
	Odori	q.b.		Petto di tacchino*	60
	Petto di pollo*	60		Farina	q.b.
	Farina	q.b.		Brodo vegetale,	q.b.
Brodo vegetale, Odori	q.b.	Olive nere denocciolate	10		
	Carote	60		Pomodori	100
				Pangrattato	q.b.
VENERDI' <ul style="list-style-type: none"> ▪ Pasta con il tonno ▪ Crocchette di pesce ▪ Finocchi al gratin 	Pasta	50	VENERDI' <ul style="list-style-type: none"> • Pasta al pomodoro • Polpette di legumi • Insalata di fagiolini 	Pasta	60
	Pomodori pelati	20		Pomodori pelati	20
	Tonno al naturale	20		Odori	q.b.
	Nuggets di merluzzo*	70		Legumi misti secchi	40
	Finocchi	60		Farina	q.b.
	Pangrattato	q.b.		Pangrattato	q.b.
				Odori	q.b.
				Fagiolini*	80
SABATO <ul style="list-style-type: none"> ▪ Vellutata di patate e ceci con pastina ▪ Omelette di formaggio ▪ Spinaci all'olio 	Pastina	30	SABATO <ul style="list-style-type: none"> • Pasta con crema di broccoli/cavolfiore • Quadretti di spinaci e ricotta • Insalata verde 	Pasta	50
	Patate	30		Broccoli* / cavolfiore	40
	Ceci secchi	25		Uovo	50-60
	Brodo vegetale	q.b.		Ricotta	20
	Uovo	50-60		Spinaci*	20
	Grana padano	5		Grana padano	5
Odori	q.b.	Insalata verde	60		
	Spinaci*	70			

Tutti i giorni frutta di stagione (150 g all'INFANZIA) – Pane (40 g all'INFANZIA); il Venerdì servita pizza bianca (40 g all'INFANZIA);

Condimento: Olio Extra Vergine di Oliva (15 g all'INFANZIA); Sale iodato q.b.;

Il peso è riferito all'alimento a crudo ed al netto degli scarti.

* prodotti surgelati; **GRASSETTO** allergeni

Odori: **sedano**, cipolla, origano, rosmarino, salvia, timo

Brodo vegetale: **sedano**, cipolla, patata, carota

Ogni giorno parmigiano reggiano 5 g a richiesta sui primi piatti.

MENU SCUOLA PARITARIA DELL'INFANZIA "PICCOLE TRACCE" (3-6 ANNI)

MENU PRIMAVERA/ESTATE

I SETTIMANA		GRAMMI	II SETTIMANA		GRAMMI
		INFANZIA			INFANZIA
LUNEDI' <ul style="list-style-type: none"> • Risotto con asparagi • Polpette di mare • Ortaggi di stagione al vapore 	Riso	50	LUNEDI' <ul style="list-style-type: none"> • Pasta all'ortolana al forno • Cuori di merluzzo al vapore • Fagiolini in insalata 	Pasta Pomodori pelati Carote, sedano , cipolla Brodo vegetale Odori Grana padano Mozzarella Merluzzo* Succo di limone, prezzemolo Fagiolini*	50
	Asparagi*	30			20
	Brodo vegetale	30			30
	Patate	20			q.b.
	Merluzzo*	60			q.b.
	Uovo	10			5
	Prezzemolo	q.b.			15
Spinaci*	20	70			
Zucchine	30	q.b.			
Carote	20	80			
Melanzana	20				
MARTEDI' <ul style="list-style-type: none"> • Pasta estiva • Scaloppine di pollo agli agrumi • Cetrioli in insalata 	Pasta	50	MARTEDI' <ul style="list-style-type: none"> • Cous cous con verdure • Petto di tacchino al limone • Insalata tricolore 	Cous cous Verdure di stagione (zucchine, melanzane, pomodori) Petto di tacchino* Succo di limone, farina Brodo vegetale Lattuga Pomodori Mais	60
	Zucchine	30			60
	Pomodori pelati / pomodori	20			60
	Olive	q.b.			q.b.
	Brodo vegetale, odori	q.b.			q.b.
	Petto di pollo*	60			30
	Succo di limone e di arancia	q.b.			50
Farina	q.b.	10			
Brodo vegetale, odori	q.b.				
Cetrioli	60				
MERCOLEDI' <ul style="list-style-type: none"> • Pasta e piselli • Caprese di pomodoro e mozzarella 	Pasta	40	MERCOLEDI' <ul style="list-style-type: none"> • Pasta e ceci • Formaggio spalmabile • Zucchine trifolate 	Pasta Ceci secchi Odori Formaggio spalmabile Zucchine Odori	40
	Piselli*	30			30
	Odori	q.b.			q.b.
	Mozzarella	50			50
Pomodoro	80				
GIOVEDI' <ul style="list-style-type: none"> ▪ Risotto al pomodoro ▪ Polpette di vitello ▪ Insalata verde 	Riso	60	GIOVEDI' <ul style="list-style-type: none"> • Pasta melanzane e pomodoro • Cotoletta di vitello al forno • Cetrioli e pomodori 	Pasta Melanzane Pomodori pelati Odori Vitello* Pangrattato Cetrioli Pomodori	60
	Pomodori pelati / Passata di pomodoro	30			50
	Brodo vegetale, odori	q.b.			q.b.
	Vitello macinato	50			10
	Uovo	10			5
	Grana padano	5			q.b.
	Pan grattato, latte, aromi	q.b.			60
Lattuga	60				
VENERDI' <ul style="list-style-type: none"> ▪ Passato di verdure con farro ▪ Filetto di platessa all'acqua pazza ▪ Carote filangè 	Farro	30	VENERDI' <ul style="list-style-type: none"> • Risotto con spinaci • Platessa gratinata • Purè di patate 	Riso Spinaci* Odori Brodo vegetale Platessa* Pangrattato Odori Patate Latte Grana padano Burro	60
	Verdure miste (zucchine, carote, patate, sedano)	90			30
	Brodo vegetale	q.b.			q.b.
	Platessa*	70			60
	Pomodori, odori	q.b.			q.b.
	Carote	60			100
SABATO <ul style="list-style-type: none"> ▪ Pasta alla crudaiola ▪ Sformato di verdure ▪ Purè di patate 	Pasta	50	SABATO <ul style="list-style-type: none"> • Pasta con minestrone • Frittata al formaggio • Pomodori e mais 	Pasta Verdure miste (carote, zucchine, sedano , fagiolini, ecc) Uovo Latte Grana padano Pomodori Mais	40
	Pomodori	40			50
	Basilico	q.b.			50-60
	Uovo	50-60			20
	Verdure miste	40			5
	Pangrattato	q.b.			70
	Grana padano	5			15
Patate	100				
Latte	30				
Grana padano	5				
Burro	4				

Tutti i giorni frutta di stagione (150 g all'INFANZIA) – Pane (40 g all'INFANZIA); il Venerdì servita pizza bianca (40 g all'INFANZIA);

Condimento: Olio Extra Vergine di Oliva (15 g all'INFANZIA); Sale iodato q.b.;

Il peso è riferito all'alimento a crudo ed al netto degli scarti. * prodotti surgelati; **GRASSETTO** allergeni

Odori: **sedano**, cipolla, origano, rosmarino, salvia, timo; Brodo vegetale: **sedano**, cipolla, patata, carota

Ogni giorno parmigiano reggiano 5 g a richiesta sui primi piatti.

Dr.ssa Maria Cappabianca
 Biologa Nutrizionista
 Specialista in Patologia Clinica

MENU SCUOLA PARITARIA DELL'INFANZIA "PICCOLE TRACCE" (3-6 ANNI)

MENU PRIMAVERA/ESTATE

III SETTIMANA		GRAMMI INFANZIA	IV SETTIMANA		GRAMMI INFANZIA
LUNEDI' <ul style="list-style-type: none"> • Risotto alla parmigiana • Polpette di salmone • Cetrioli in insalata 	Riso	50	LUNEDI' <ul style="list-style-type: none"> • Farro con crema di asparagi • Calamari con patate e pomodoro 	Farro	50
	Grana padano	7		Asparagi*	30
	Brodo vegetale, Odori	q.b.		Calamari*/Totani*	70
	Salmone*	40		Patate	50
	Uovo	10		Pomodori pelati	q.b.
Patate	40	Brodo vegetale, odori	q.b.		
Latte	q.b.				
Cetrioli	60				
MARTEDI' <ul style="list-style-type: none"> • Pasta alla crema di zucchine • Arista di maiale al forno • Insalata mista 	Pasta	50	MARTEDI' <ul style="list-style-type: none"> • Pasta al ragù di carne • Scaloppine di vitello in umido • Fagiolini in insalata 	Pasta	50
	Zucchine	40		Passata di pomodoro	30
	Odori	q.b.		Vitello macinato	20
	Arista di maiale*	60		Vitello*	60
	Odori	q.b.		Brodo vegetale, Odori	q.b.
Lattuga	20	Fagiolini*	80		
Finocchi	30				
Carote	30				
MERCOLEDI' <ul style="list-style-type: none"> • Pasta e fagioli • Primo sale • Patate al forno 	Pasta	40	MERCOLEDI' <ul style="list-style-type: none"> • Riso e lenticchie • Bocconcini di parmigiano • Carote filangè 	Riso	40
	Fagioli	30		Lenticchie secche	30
	Odori	q.b.		Pomodori pelati	q.b.
	Primo sale	40		Odori	q.b.
	Patate	70		grana padano	30
Odori	q.b.	Carote	60		
GIOVEDI' <ul style="list-style-type: none"> ▪ Pasta al pomodoro ▪ Insalata di pollo 	Pasta	50	GIOVEDI' <ul style="list-style-type: none"> • Pasta al pomodoro gratinata • Polpette di legumi • Insalata arlecchino 	Pasta	50
	Pomodori pelati	40		Pomodori pelati	30
	Odori	q.b.		Grana padano	7
	Petto di pollo*	60		Legumi misti secchi	40
	Brodo vegetale, Odori	q.b.		Farina	q.b.
	Fagiolini*	30		Pangrattato	q.b.
Carote	30	Odori	q.b.		
Pomodori	40	Lattuga	40		
		Carote	10		
		Mais	10		
VENERDI' <ul style="list-style-type: none"> ▪ Riso in insalata ▪ Filetto di platessa in crosta di cereali ▪ Insalata verde 	Riso	50	VENERDI' <ul style="list-style-type: none"> • Pasta zucchine e tonno • Crocchette di pesce • Pisellini al prezzemolo 	Pasta	50
	Zucchine	30		Zucchine	20
	Piselli*	20		Tonno al naturale	20
	Mais	10		Odori	q.b.
	Platessa*	70		Nuggets di merluzzo*	70
Cereali	q.b.	Piselli*	60		
Lattuga	60	Odori	q.b.		
SABATO <ul style="list-style-type: none"> ▪ Pasta all'olio e basilico ▪ Frittata con zucchine ▪ Pomodori in insalata 	Pasta	50	SABATO <ul style="list-style-type: none"> • Pasta primavera • Uovo al forno al pomodoro 	Pasta	50
	Basilico	q.b.		Asparagi*	30
	Uovo	50-60		Zucchine	20
	Zucchine	30		Uovo	50-60
	Latte	q.b.		Pomodori pelati	40
Grana padano	5	Odori	q.b.		
Pomodori	100				

Tutti i giorni frutta di stagione (150 g all'INFANZIA) – Pane (40 g all'INFANZIA); il venerdì servita pizza bianca (40 g all'INFANZIA);

Condimento: Olio Extra Vergine di Oliva (15 g all'INFANZIA); Sale iodato q.b.;

Il peso è riferito all'alimento a crudo ed al netto degli scarti.

* prodotti surgelati; **GRASSETTO** allergeni

Odori: **sedano**, cipolla, origano, rosmarino, salvia, timo; Brodo vegetale: **sedano**, cipolla, patata, carota

Ogni giorno parmigiano reggiano 5 g a richiesta sui primi piatti.

MENU SCUOLA PARITARIA DELL'INFANZIA "PICCOLE TRACCE" – ASILO NIDO "MONDO PICCOLO"

Nel corso dell'anno per festeggiare ricorrenze e/o festività verranno adottati in un giorno della settimana i seguenti menù

MENU FESTIVITA'

OGNISSANTI		GRAMMI	
		NIDO	INF.
<ul style="list-style-type: none"> • Risotto alla zucca • Sformato di patate, zucca e mozzarella • Carote filangè • Torta di carote 	Riso	40	60
	Zucca gialla*	30	30
	Odori	20	30
	Brodo vegetale	10	10
	Patate	50	70
	Zucca gialla*	40	50
	Mozzarella	30	40
	Carote	40	60

Risotto alla zucca

Sformato di patate, zucca e mozzarella

Carote filangè

Torta di carote

Frutta di stagione (100 g al NIDO; 150 g all'INFANZIA) – Pane (30 g al NIDO; 40 g all'INFANZIA)

Condimento: Olio Extra Vergine di Oliva (12 g al NIDO; 15 g all'INFANZIA); Sale iodato q.b

Natale		GRAMMI	
		NIDO	INF.
<ul style="list-style-type: none"> • Pasta di babbo natale • Polpette dei tre re magi • Patate al forno • Pandoro 	Pasta	40	50
	Pomodori pelati	30	30
	Odori	20	30
	Vitello macinato	40	50
	Uovo	10	10
	Grana padano	5	5
	Pan grattato, latte, aromi	q.b.	q.b.
Patate	40	60	
	Pandoro	60	80

Pasta di babbo natale (pasta, pomodoro e parmigiano)

Polpette dei tre re magi (polpette di vitello)

Patate al forno

Pandoro

Frutta di stagione (100 g al NIDO; 150 g all'INFANZIA) – Pane (30 g al NIDO; 40 g all'INFANZIA)

Condimento: Olio Extra Vergine di Oliva (12 g al NIDO; 15 g all'INFANZIA); Sale iodato q.b

CARNEVALE		GRAMMI	
		NIDO	INF.
<ul style="list-style-type: none"> • Farfalle ai coriandoli • Medaglioni di pantalone • Coriandoli e stelle filanti • Chiacchiere 	Pasta	40	50
	Zucchine	20	30
	Carote	20	20
	Peperoni/pomodori	20	20
	Odori	q.b.	q.b.
	Hamburger di vitello	40	50
	Lattuga	30	40
	Carote	10	10
Mais	10	10	
Chiacchiere	30	40	

FARFALLE AI CORIANDOLI (Farfalle colorate con verdure)

MEDAGLIONI DI PANTALONE (hamburger di vitello)

CORIANDOLI E STELLE FILANTI (insalata verde, carote filange' e mais)

Chiacchiere

Frutta di stagione (100 g al NIDO; 150 g all'INFANZIA) – Pane (30 g al NIDO; 40 g all'INFANZIA)

Condimento: Olio Extra Vergine di Oliva (12 g al NIDO; 15 g all'INFANZIA); Sale iodato q.b

PASQUA		GRAMMI	
		NIDO	INF.
<ul style="list-style-type: none"> • Pasta pasquale • Ovetti in giardino • Ovetto di cioccolato 	Pasta	40	50
	Zucchine	30	30
	Prosciutto cotto	15	20
	Odori	q.b.	q.b.
	Uovo	50-60	50-60
	Lattuga	20	30
	Pomodori	40	50
	Mais	10	10
Ovetto di cioccolato	20	40	

Pasta pasquale (Pasta zucchine e prosciutto cotto)

Ovetti in giardino (uovo sodo su insalata verde con mais e pomodori)

Frutta di stagione

Ovetto di cioccolato

Frutta di stagione (100 g al NIDO; 150 g all'INFANZIA) – Pane (30 g al NIDO; 40 g all'INFANZIA)

Condimento: Olio Extra Vergine di Oliva (12 g al NIDO; 15 g all'INFANZIA); Sale iodato q.b

Festa d'estate		GRAMMI	
		NIDO	INF.
<ul style="list-style-type: none"> • Pasta estiva • Fish & chips • Gelato alla frutta 	Pasta	40	50
	Pomodori	30	30
	Mais	10	10
	Olive nere denocciate	q.b.	q.b.
	Platessa*	50	70
	Pangrattato	20	30
	Patate	40	60
	Gelato alla frutta	40	60

Pasta estiva (pomodori, mais, olive)

Fish & Chips (Filetti di platessa impanati e patate al forno)

Anguria

Gelato alla frutta

Frutta di stagione (100 g al NIDO; 150 g all'INFANZIA) – Pane (30 g al NIDO; 40 g all'INFANZIA)

Condimento: Olio Extra Vergine di Oliva (12 g al NIDO; 15 g all'INFANZIA); Sale iodato q.b

Dr.ssa Maria Cappabianca
Biologa Nutrizionista
Specialista in Patologia Clinica

REGISTRO ALLERGENI

PRIMI PIATTI	GLUTINE	CROSTACEI	UOVA	PESCE	ARACHIDI	SOIA	LATTE	FRUTTA A GUSCIO	SEDANO	SENAPE	SEMI DI SESAMO	AN. SOLF. SOLFITI	LUPINI	MOLLUSCHI
Pasta al pomodoro	X													
Riso all'ortolana									X					
Crema di patate e carote con crostini di pane	X													
Pasta e ceci	X					X		X						
Pastina in brodo vegetale	X								X					
Orecchiette tricolore	X													
Pasta con i fagiolini	X													
Pasta con bietole al pomodoro	X													
Riso e lenticchie	X					X		X	X					
Pasta con ragù vegetale	X								X					
Risotto con la zucca														
Pasta mediterranea	X													
Passatelli in brodo vegetale	X		X				X		X					
Pasta alla pizzaiola	X													
Crema di legumi con il riso	X					X		X						
Pasta al ragù di carne	X								X					
Pasta con il tonno	X			X										
Vellutata di patate e ceci	X					X		X	X					
Riso e piselli														
Passato di fagioli con crostini di pane	X					X		X	X					
Pasta e spinaci	X													
Orzotto alle zucchine	X								X					
Pasta con crema di broccoli/cavolfiore	X													
Risotto con asparagi														
Pasta estiva	X								X					
Pasta e piselli	X													
Risotto al pomodoro									X					
Passato di verdure con il farro	X								X					
Pasta alla crudaiola	X													
Pasta all'ortolana al forno	X						X		X					
Pasta melanzane e pomodoro	X													
Pasta con minestrone	X								X					
Pasta primavera	X													
Risotto alla parmigiana			X				X		X					
Pasta alla crema di zucca	X													
Pasta e fagioli	X					X		X						
Pasta al pomodoro e basilico	X													
Riso in insalata														
Pasta all'olio e basilico	X													
Farro con crema di asparagi	X													
Pasta al pomodoro gratinata	X		X				X							

RICETTARIO

PRIMI PIATTI	
Riso all'ortolana	Riso, Verdure miste (carote, sedano , cipolla, zucchine), Piselli*, Brodo vegetale
Crema di carote e patate con crostini	Carote, Patate, Cipolla, Crostini di pane
Pasta e ceci	Pasta, Ceci secchi, Odori
Pasta al pomodoro	Pasta, pomodori pelati, Odori
Pastina in brodo vegetale	Pastina, Brodo vegetale
Orecchiette tricolore	Pasta , Patate, Rucola, Pomodori pelati
Pasta con i fagiolini	Pasta , Pomodori pelati, Fagiolini*, Odori
Pasta con bietole al pomodoro	Pasta , Pomodori pelati, Bietole*, Odori
Riso e lenticchie	Riso, Lenticchie secche , Pomodori pelati, Odori
Pasta con ragù vegetale	Pasta , Verdure miste (carote, sedano , cipolla), Passata di pomodori
Risotto con la zucca	Riso, Zucca*, Odori, Brodo vegetale
Pasta mediterranea	Pasta , Verdure miste (carote, zucchine)
Passatelli in brodo vegetale	Farina, Uova, Pangrattato, Grana Padano, Brodo vegetale
Pasta alla pizzaiola	Pasta , Pomodori pelati, Odori
Crema di legumi con riso	Legumi misti secchi , Riso, Odori
Pasta al ragù di carne	Pasta , Macinato di vitello, Passata di pomodoro, Odori
Pasta con il tonno	Pasta , Pomodori pelati, Tonno al naturale, Odori
Vellutata di patate e ceci con pastina	Pastina , Patate, Ceci secchi, Brodo vegetale
Riso e piselli	Riso, Piselli*, Odori
Orzotto alle zucchine	Orzo , Zucchine, Brodo vegetale, odori
Passato di fagioli con crostini di pane	Fagioli secchi , Patate, Crostini di pane, Odori
Pasta e spinaci	Pasta , Spinaci*, Pomodori pelati
Pasta con crema di broccoli o cavolfiore	Pasta , Broccoli* / cavolfiore
Risotto con asparagi	Riso, Asparagi*, Brodo vegetale
Pasta estiva	Pasta , Zucchine, Pomodori pelati / pomodori, Olive nere denocciolate, Brodo vegetale, odori
Pasta e piselli	Pasta , Piselli*, Odori
Risotto al pomodoro	Riso, Pomodori pelati / Passata di pomodoro, Brodo vegetale, odori
Passato di verdure con farro	Farro, Verdure miste (zucchine, carote, patate, sedano), Brodo vegetale
Pasta alla crudaiola	Pasta , Pomodori, Basilico
Pasta all'ortolana al forno	Pasta , Pomodori pelati, Carote, sedano , cipolla, Brodo vegetale, Odori, grana padano, Mozzarella
Cous cous con verdure	Cous cous , Verdure di stagione (zucchine, melanzane, pomodori)
Pasta, melanzane e pomodoro	Pasta , Melanzane, Pomodori pelati, Odori
Risotto con spinaci	Riso, Spinaci*, Odori, Brodo vegetale
Pasta con minestrone	Pasta, Verdure miste (carote, zucchine, sedano, fagiolini*, ecc)
Risotto alla parmigiana	Riso, grana padano, Brodo vegetale, Odori
Pasta con la crema di zucchine	Pasta , Zucchine, Odori
Pasta e fagioli	Pasta, Fagioli secchi, Odori
Riso in insalata	Riso, Zucchine, Piselli*, Mais
Pasta all'olio e basilico	Pasta , olio extravergine di oliva, basilico
Farro con crema di asparagi	Farro , asparagi*, odori
Pasta al pomodoro gratinata	Pasta , Pomodori pelati, grana padano, Odori

Pasta tonno e zucchine	Pasta, Zucchine, Tonno al naturale, Odori
Pasta primavera	Pasta, Asparagi*, Zucchine
Farfalle ai coriandoli	Pasta, zucchine, peperoni o pomodori, carote, odori
Pasta pasquale	Pasta, zucchine, prosciutto cotto, odori
Pasta estiva	Pasta, mais, olive nere denocciolate, pomodori
SECONDI	
Filetto di platessa in umido	Filetto di platessa*, passata di pomodoro, odori
Petto di pollo al limone	Petto di pollo*, succo di limone, farina
Mozzarella	Latte vaccino, fermenti lattici vivi, sale, caglio
Polpettone di vitello	Macinato di vitello, uovo, grana padano, pan grattato, latte, odori
Crocchette di pesce	Nuggets di merluzzo* (merluzzo, farina di frumento, acqua, sale, lievito, olio di colza, riso macinato, amido di frumento, amido di riso, zucchero, senape, siero di latte dolce in polvere)
Frittata di zucchine	Uovo, zucchine, latte
Polpette di salmone	Salmone*, Uovo, Patate, latte
Bocconcini di tacchino agli aromi	Petto di tacchino*, arancia, limone, farina, brodo vegetale
Formaggio spalmabile	Latte, panna, sale, fermenti lattici
Salsiccia di maiale al pomodoro	Salsiccia di maiale (carne di suino, sale, pepe in piccole quantità), pomodori pelati, odori
Polpette di vitello	Macinato di vitello, Uovo, grana padano, pan grattato, latte, odori
Platessa alla mugnaia	Platessa*, farina, odori
Tortino di uova e patate	Uovo, patate, grana padano
Cuori di merluzzo al vapore	Merluzzo*, succo di limone, prezzemolo
Vitello alla pizzaiola	Vitello*, pomodori pelati, odori
Primo sale	Latte, caglio, sale
Petto di pollo alla salvia	Petto di pollo*, farina, brodo vegetale, odori
Omelette di formaggio	Uovo, grana padano, odori
Arista di maiale	Arista di maiale, brodo vegetale, odori
Bocconcini di parmigiano	Grana padano
Scaloppina di tacchino e olive	Petto di tacchino*, farina, brodo vegetale, olive nere denocciolate
Polpette di legumi	Legumi misti secchi, farina, pan grattato, odori
Quadretti di ricotta e spinaci	Uovo, ricotta, spinaci*, grana padano
Polpette di mare	Patate, merluzzo*, Uovo, prezzemolo, spinaci*
Scaloppine di pollo agli agrumi	Petto di pollo*, succo di limone e di arancia, farina, brodo vegetale, odori
Filetto di platessa all'acqua pazza	Platessa*, pomodori pelati, odori
Sformato di verdure	Uovo, verdure miste, pangrattato, grana padano
Petto di tacchino al limone	Petto di tacchino*, succo di limone, farina, brodo vegetale
Cotoletta di vitello al forno	Vitello*, pangrattato
Platessa gratinata	Platessa*, pangrattato, odori
Frittata al formaggio	Uovo, latte, grana padano
Insalata di pollo	Petto di pollo, brodo vegetale, odori, fagiolini*, carote, pomodori
Filetto di platessa in crosta di cereali	Platessa*, cereali
Frittata con zucchine	Uovo, zucchine, latte, grana padano
Calamari con patate e pomodoro	Calamari*/totani, patate, pomodori pelati, brodo vegetale, odori
Platessa con patate	Platessa*, patate
Uovo al forno al pomodoro	Uovo, pomodori pelati, odori
Caprese di pomodoro e mozzarella	Mozzarella, pomodoro
Hamburger di vitello	Hamburger di macinato di vitello

Ovetti in giardino	Uovo sodo, mais, lattuga, pomodori
Fish & chips	Filetto di platessa, pangrattato, patate

CONTORNI	
Spinaci all'olio	Spinaci*
Insalata verde	Lattuga
Insalata di fagiolini	Fagiolini*
Carote e piselli trifolati	Carote, piselli*, Cipolla
Patate al vapore	Patate
Pomodori in insalata	Pomodori
Finocchi al gratin	Finocchi, pangrattato
Tris di verdure al vapore	Zucchine, patate, carote
Bietoline all'olio	Bietole*
Carote trifolate	Carote
Zucchine al gratin	Zucchine, pangrattato
Purè di patate	Patate, latte, grana padano, burro
Zucchine trifolate	Zucchine, cipolla
Insalata arlecchino	Lattuga, Mais, carote
Carote filangè	Carote
Insalata mista	Lattuga, finocchi, carote
Purè verde	Broccoli*, cavolfiore
Pomodori gratinati	Pomodori, pangrattato
Ortaggi di stagione al vapore	Zucchine, carote, melanzane
Cetrioli in insalata	Cetrioli
Insalata tricolore	Lattuga, pomodori, mais
Cetrioli e pomodori	Cetrioli, pomodori
Pomodori e mais	Pomodori, mais
Patate al forno	Patate, rosmarino
Pisellini al prezzemolo	Piselli*, prezzemolo, cipolla
DOLCI	
Torta di carote	Farina, uova , zucchero, olio di semi di girasole, latte , purea di carote
Gelato variegato amarena	Latte scremato reidratato , zucchero, olio di cocco, variegatura amarena (zucchero, acqua, sciroppo di glucosio, succo di amarena, amido modificato, acidificante: acido citrico, stabilizzante: E406, correttore di acidità E331, colorante E163, aromi), zucchero invertito, destrosio, panna fresca , E471, E410, E412
Pandoro	Farina, Uova , Zucchero, Burro , Lievito naturale (glutine) , Emulsionanti: Mono- e digliceridi degli acidi grassi, Sale, Latte scremato in polvere , Burro di cacao, Aromi. Bustina di zucchero: Zucchero impalpabile, Amido di frumento , Aromi. Può contenere frutta a guscio e soia.
Chiacchiere	Farina, uova , zucchero, sale, limone, olio di semi di girasole, vino bianco
Ovetti di cioccolato	Cioccolato finissimo al latte (zucchero, latte intero in polvere , burro di cacao, pasta di cacao, emulsionanti: lecitine (soia); vanillina), latte scremato in polvere , zucchero, grassi vegetali (palma, karité), burro anidro , emulsionanti: lecitine (soia), vanillina
Pane	Farina , acqua, lievito, sale
Pizza bianca	Farina , acqua, sale, lievito