

ASILO NIDO

MENU' PRIMAVERA ESTATE 2023

MENU A

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
I SETTIMANA	Misto di verdure fresche di stagione cotte Pizza margherita Mozzarella ½ porz. Pane comune ½ porzione Frutta fresca	Crema di carote e pomodoro con farro Lonza scaloppata Patate al forno Pane comune Frutta fresca	Pasta al pesto Filetto di merluzzo dorato al forno Zucchine trifolate Pane integrale Frutta fresca	Pasta con pomodoro e basilico Polpettine di lenticchie Carote cotte con olio EVO Pane comune Frutta fresca	Risotto alla parmigiana Uova strapazzate Fagiolini all'olio EVO Pane comune Frutta fresca
II SETTIMANA	Pasta al pesto Cotoletta di pesce Pomodori con olio EVO e basilico Pane comune Frutta fresca	Pasta con olio EVO e salvia Hamburger vegetale (di legumi) Zucchine al pomodoro Pane comune Frutta fresca	Risotto con crema di porri Rustica di pollo Fagiolini con olio EVO Pane integrale Frutta fresca	Pasta al ragu di pesce Grana ½ porz. Verza all'olio EVO Pane comune Frutta fresca	Pasta integrale al sugo di pomodoro e zucchine Frittata al forno Carote all'olio EVO Pane comune Frutta fresca
III SETTIMANA	Pasta al pomodoro Formaggio fresco spalmabile Fagiolini con olio EVO Pane comune Frutta fresca	Pasta con pesto di zucchine Frittata di primavera Pomodori con olio EVO e basilico Pane comune Frutta fresca	Ozzo con verdure di stagione Cotoletta di pollo al forno Carote cotte con olio EVO Pane integrale Frutta fresca	Riso all'olio Sfornato di cannellini Verza all'olio EVO Pane comune Frutta fresca	Pasta con sugo alla Norma Merluzzo gratin Zucchine alle erbe Pane comune Frutta fresca
IV SETTIMANA	Pasta integrale ai sapori freschi Frittata agli aromi Zucchine con olio EVO Pane comune Frutta fresca	Pasta allo zafferano Insalata caprese Pane comune Frutta fresca	Crema di verdure con pastina Polpettone di carne Patate al forno Pane integrale Frutta fresca	Pasta all'olio Torta ligure Carote cotte con olio EVO Pane comune Frutta fresca	Risotto al pomodoro Crocchette di merluzzo Fagiolini con olio EVO Pane comune Frutta fresca

IL MENU' ENTRERA' IN VIGORE IL 12.04.2023 A PARTIRE DALLA 2ª SETTIMANA



COSA SAPERE



Le grammature utilizzate sono in linea con le Linee Guida dell'ATS di riferimento



Il pane somministrato è sempre a ridotto contenuto di sale, almeno una volta alla settimana viene somministrato pane integrale. Il pane viene servito dopo il primo pasto.



Le proposte di frutta fresca sono settimanalmente calendarizzate, garantendo almeno tre diverse tipologie di frutta nella settimana.



Dove non specificato il formaggio somministrato sarà a rotazione:
quattordio o primo sale o crescenza



In fase di preparazione e condimento viene utilizzato esclusivamente olio di oliva extravergine



Preparazioni senza l'utilizzo di sale e dado fino ai 12 mesi di età, successivamente limitazione dell'utilizzo di sale nell'acqua di cottura dei primi piatti



Quando nei menù è previsto il buffet di verdure si garantiscono tipologie diverse di verdura da quelle già calendarizzate nella settimana



Il formato di pasta è sempre adeguato alle richieste della fascia di età in questione

ASILO NIDO

MENU' ETICO RELIGIOSO PRIMAVERA ESTATE 2023

MENU A.1



SOSTITUZIONI PER MENU' ETICO RELIGIOSO

Quando necessario/richiesto sostituire:

- CARNI AVICOLE (POLLO E TACCHINO) CON LE PREPARAZIONI INDICATE CON IL NUMERO (1)
- CARNE SUINA (LONZA, PROSCIUTTO COTTO/CRUDO) CON LE PREPARAZIONI INDICATE CON IL NUMERO (2)
- CARNE BOVINA (VITELLO, VITELLONE, MANZO, BRESAOLA) CON LE PREPARAZIONI INDICATE CON IL NUMERO (3)
- QUALORA SI RENDA NECESSARIA ANCHE L'ESCLUSIONE DEI PRODOTTI ITTICI (PESCO FRESCO O SURGELATO ED IN SCATOLA)
- SOMMINISTRARE PREPARAZIONE CON IL NUMERO (4)

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
I SETTIMANA	Misto di verdure fresche di stagione cotte Pizza margherita Mozzarella ½ porz. Pane comune ½ porzione Frutta fresca	Crema di carote e pomodori con farro scaloppina di lonza (2) legumi in umido Patate al forno Pane comune Frutta fresca	Pasta al pesto Filetto di merluzzo dorato (4) frittata al forno Zucchine trifolate Pane integrale Frutta fresca	Pasta con pomodoro e basilico Polpettine di lenticchie Carote cotte con olio EVO Pane comune Frutta fresca	Risotto alla parmigiana Uova strapazzate Fagiolini all'olio EVO Pane comune Frutta fresca
II SETTIMANA	Pasta al pesto Cotoletta di pesce (4) uova strapazzate Pomodori all'olio EVO Pane comune Frutta fresca	Pasta olio EVO e salsa Hamburger vegetale (di legumi) Zucchine al pomodoro Pane comune Frutta fresca	Risotto con crema di porri Rustica di pollo (1) Filetto di pesce (4) legumi in umido Fagiolini all'olio EVO Pane integrale Frutta fresca	Pasta ai ragù di pesce (4) Pasta ai ragù di legumi Grana ½ porz. Verza all'olio EVO Pane comune Frutta fresca	Pasta integrale al sugo di pomodoro e zucchine Frittata al forno Carote all'olio EVO Pane comune Frutta fresca
III SETTIMANA	Pasta al pomodoro. Formaggio fresco spalmabile Fagiolini con olio EVO Pane comune Frutta fresca	Pasta con pesto di zucchine Frittata di primavera Pomodori con olio EVO e basilico Pane comune Frutta fresca	Orzo con verdure di stagione Cotoletta di pollo al forno (1) Filetto di pesce (4) legumi in umido Carote cotte con olio EVO Pane integrale Frutta fresca	Riso all'olio Stomato di cannellini Verza all'olio EVO Pane comune Frutta fresca	Pasta con sugo alla norma Merluzzo gratin (4) Formaggio Zucchine alle erbe Pane comune Frutta fresca
IV SETTIMANA	Pasta integrale ai sapori freschi Frittata agli aromi Zucchine con olio EVO Pane comune Frutta fresca	Pasta allo zafferano Insalata caprese Pane comune Frutta fresca	Crema di verdure con pastina Polpettone di carne (3) Filetto di pesce (4) legumi in umido Patate al forno Pane integrale Frutta fresca	Pasta all'olio Torta ligure Carote cotte con olio EVO Pane comune Frutta fresca	Risotto al pomodoro Crocchette di merluzzo (4) Uova strapazzate Fagiolini all'olio EVO Pane comune Frutta fresca

IL MENU' ENTRERA' IN VIGORE IL 12.04.2023 A PARTIRE DALLA 2ª SETTIMANA



Il Menu' Etico ai Sapori Freschi



MENU' B

MENU 6 MESI – PRIMA PAPPA

QUESTO MENU' PREVEDE L'INTRODUZIONE DELLA PRIMA PAPPA, OSSIA IL PASSAGGIO DAL LATTE AD ALIMENTI COMPLEMENTARI
LINEE GUIDA "PAPPA AL NIDO" - SISTEMA SOCIO SANITARIO REGIONE LOMBARDIA

LA BASE PER LA PRIMA PAPPA È IL BRODO VEGETALE CHE PUÒ ESSERE PREPARATO UTILIZZANDO VERDURE FRESCHE: PATATE, CAROTE E ZUCCHINE.

NON AGGIUNGERE NÉ SALE NÉ DADO.

I PIATTI VENGONO CONDITI ESCLUSIVAMENTE CON OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA

LO SCHEMA È INDICATIVO, QUALORA L'UTENTE NON ABBA ANCORÀ INTRODOTTI UNO O PIÙ ALIMENTI CONSIDERATI ALLERGENI (14 ALLERGENI) È NECESSARIO PRESENTARE LA DOCUMENTAZIONE PER RICHIESTA DI DIETA SPECIALE.

SCHEMA SETTIMANALE

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
SPUNTINO MATTINA	FRUTTA FRESCA (80 g) / ½ OMOGENEIZZATO DI FRUTTA 40 g	FRUTTA FRESCA (80 g) / ½ OMOGENEIZZATO DI FRUTTA 40 g	FRUTTA FRESCA (80 g) / ½ OMOGENEIZZATO DI FRUTTA 40 g	FRUTTA FRESCA (80 g) / ½ OMOGENEIZZATO DI FRUTTA 40 g	FRUTTA FRESCA (80 g) / ½ OMOGENEIZZATO DI FRUTTA 40 g
	CREMA DI RISO 20 g ***PESCE 20 g VERDURE 30 g OLIO EVO 5 g	CREMA DI MAIS E TAPIOCA 20 g *PARMIGIANO REGGIANO/GRANA PADANO 10 g VERDURE 30 g OLIO EVO	SEMOLINO 20 g **CARNE 15 g VERDURE 30 g OLIO EVO	CREMA MULTICEREALI 20 g LENTICCHIE DECORTICATE SECCHE 10 g VERDURE 30 g OLIO EVO	CREMA DI MAIS E TAPIOCA 20 g ***PESCE 20 g VERDURE 30 g OLIO EVO
PRANZO					
	FRUTTA FRESCA (80 g) / ½ OMOGENEIZZATO DI FRUTTA 40 g	FRUTTA FRESCA (80 g) / ½ OMOGENEIZZATO DI FRUTTA 40 g	FRUTTA FRESCA (80 g) / ½ OMOGENEIZZATO DI FRUTTA 40 g	FRUTTA FRESCA (80 g) / ½ OMOGENEIZZATO DI FRUTTA 40 g	FRUTTA FRESCA (80 g) / ½ OMOGENEIZZATO DI FRUTTA 40 g
MERENDA					
	FRUTTA FRESCA (80 g) / ½ OMOGENEIZZATO DI FRUTTA 40 g	FRUTTA FRESCA (80 g) / ½ OMOGENEIZZATO DI FRUTTA 40 g	FRUTTA FRESCA (80 g) / ½ OMOGENEIZZATO DI FRUTTA 40 g	FRUTTA FRESCA (80 g) / ½ OMOGENEIZZATO DI FRUTTA 40 g	FRUTTA FRESCA (80 g) / ½ OMOGENEIZZATO DI FRUTTA 40 g

FRUTTA: La frutta deve essere ben matura (banana schiacciata, pera o mela grattugiata) 80g. L'omogeneizzato quando necessario sarà a rotazione mela, banana, pera

*FORMAGGIO in alternativa a parmigiano reggiano / grana padano si può somministrare ricotta 30 g

**CARNE (pollo, tacchino, macinata di manzo) in caso si utilizzi L'omogeneizzato il quantitativo è pari a 40 g, se liofilizzato è pari a 5 g

***PESCE (merluzzo, platessa) in caso si utilizzi L'omogeneizzato il quantitativo è pari a 40 g, se liofilizzato è pari a 5 g



MENU' C

MENU FINO A 12 MESI

LINEE GUIDA "PAPPA AL NIDO" - SISTEMA SOCIO SANITARIO REGIONE LOMBARDIA

DOPO LA PRIMA PAPPA SI COMINCIANO A SOMMINISTRARE ALIMENTI A PEZZETTI (FORMATO PASTA PICCOLO O SMINUZATO) E NON SOLO CREME. AFIANCANDO ALLA CARNE E AL PESCE (TAGLIATI A PEZZETTI) LE VERDURE TAGLIATE A PEZZETTI.

I PIATTI VENGONO CONDITI ESCLUSIVAMENTE CON OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA

LO SCHEMA È INDICATIVO. QUALORA L'UTENTE NON ABBA ANCORA INTRODOTTO UNO O PIÙ ALIMENTI CONSIDERATI ALLERGENI (14 ALLERGENI) È NECESSARIO PRESENTARE LA DOCUMENTAZIONE PER RICHIESTA

DI DIETA SPECIALE

SCHEMA SETTIMANALE

	VENERDI	SABATO	DOMENICA	VENERDI
SPUNTINO MATTINA	FRUTTA FRESCA (80 g) / ½ OMOGENEIZZATO DI FRUTTA 40 g	FRUTTA FRESCA (80 g) / ½ OMOGENEIZZATO DI FRUTTA 40 g	FRUTTA FRESCA (80 g) / ½ OMOGENEIZZATO DI FRUTTA 40 g	FRUTTA FRESCA (80 g) / ½ OMOGENEIZZATO DI FRUTTA 40 g
	PIATTO ASCIUTTO CON CEREALI (PASTA DI SEMOLA) 25 g ***LEGUMI SECCHI 15 g VERDURE**** 30 g OLIO EVO 10 g	PIATTO ASCIUTTO CON CEREALI (ORZO) 25 g *FORMAGGIO FRESCO 20 g VERDURE**** 30 g OLIO EVO 10 g	PIATTO ASCIUTTO CON CEREALI (PASTA DI SEMOLA) 25 g **CARNE 30 g VERDURE**** 30 g OLIO EVO 10 g	PIATTO ASCIUTTO CON CEREALI (RISO) 25 g ***LEGUMI SECCHI 15 g VERDURE**** 30 g OLIO EVO 10 g
MERENDA	FRUTTA FRESCA (80 g)	MOUSSE DI FRUTTA (40 g)	YOGURT BIANCO (1 VASETTO)	FRUTTA FRESCA (80 g) MOUSSE DI FRUTTA (40 g)

LE GRAMMATURE SONO DA INTENDERSI AL CRUDO E AL NETTO DEGLI SCARTI.

FRUTTA: La frutta deve essere ben matura (banana schiacciata, pera o mela grattugiata) 80g L'omogeneizzato sarà a rotazione mela, banana, pera

*FORMAGGIO FRESCO = RICOTTA (20 g) SOSTITUIBILE CON PARMIGIANO REGGIANO O GRANA PADANO (10 g)

**CARNE - PRODOTTO FRESCO (pollo, tacchino, macinata di manzo)

***LEGUMI SECCHI (15 g) (fagioli borlotti, fagioli cannellini, lentichie, piselli, ceci) SONO SOSTITUIBILI CON 40 g DI LEGUMI FRESCI O SURGELATI

****PESCE - PRODOTTO GELO (merluzzo, platessa)

***** VERDURE - a rotazione le verdure saranno PATATE, CAROTE, ZUCCHINE

CONDIMENTI: SI RACCOMANDA DI UTILIZZARE ESCLUSIVAMENTE OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA, SIA PER L'AGGIUNTA A CRUDO CHE PER LA COTTURA. NON VA UTILIZZATO NÉ DADO NÉ SALE NELLA PRIMA INFANZIA.

PREPARAZIONE E COTTURA: NON È CONSENTITA LA FRITTURA E LE EVENTUALI DORATURE DOVRANNO ESSERE FATTE AL FORNO. PER LE VERDURE, SE CONSUMATE COTTE, È PREFERIBILE LA

COTTURA A VAPORE CHE PRESERVA IL LORO VALORE NUTRIZIONALE. NEL CASO DI COTTURA IN ACQUA DOVRANNO ESSERE CONTROLLATI SIA IL TEMPO DI COTTURA, IL PIÙ BREVE TEMPO

POSSIBILE, SIA IL QUANTITATIVO DI ACQUA CHE DEVE ESSERE LIMITATO. PER PASTINA O ALTRE PREPARAZIONI UTILIZZARE ESCLUSIVAMENTE BRODI PREPARATI CON VERDURE FRESCHE O

SURGELATE