

ASILO NIDO 44 GATTI – SANT'ANGELO LODIGIANO  
MENU A

MENU' AUTUNNO INVERNO A.S.2023-2024



	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
I SETTIMANA	Risotto con ragu di fagioli borlotti Asiago ½ porz. Spinaci con olio EVO Pane comune Fruita fresca	Passato di verdura* con orzo Frittata al forno Patate al forno Pane comune Fruita fresca	Polenta Brasato di manzo Carote cotte con olio EVO Pane integrale Fruita fresca	Pasta alla curcuma Piselli spezzolati Finocchi al vapore Pane comune Fruita fresca	Pasta al pesto Filetto di pesce in umido Cavolfiore gratinato Pane comune Fruita fresca
II SETTIMANA	Fagiolini con olio evo Pizza margherita Pane comune ½ porzione Fruita fresca <b>PIATTO UNICO</b> Pasta in salsa aurora Formaggio fresco spalmabile Carote cotte Pane comune Fruita fresca	Pennette integrali BIO con crema di broccoli Frittata al forno Cavolo cappuccio al forno Pane comune Fruita fresca Pasta olio e salvia tortino di zucca* e camellini** Finocchi al forno Pane comune Fruita fresca	Minestrone alla ligure con pastina Cotoletta di pollo Patate al forno Pane integrale Fruita fresca Risotto alla milanese Merluzzo alla mugnaia* Fagiolini al vapore con olio EVO* Pane integrale Fruita fresca	Riso olio e grana sfornato di merluzzo al forno* Finocchi gratinati Pane comune Fruita fresca Zuppa toscana con farro e verdure Cotoletta di pollo Patate al forno Pane comune Fruita fresca	Pasta al pomodoro Lenticchie in umido ** Carote con olio EVO Pane comune Fruita fresca Pasta al pomodoro Uova strapazzate Cavolo cappuccio al vapore Pane comune Fruita fresca
III SETTIMANA	Pasta integrale BIO al pesto Primo sale Cavolo cappuccio al forno Pane comune Fruita fresca	Pastina in brodo Uova strapazzate Broccoli con olio EVO* Pane comune Fruita fresca	Zucca al forno Pasta al ragu di carne bovina Pane integrale Fruita fresca <b>PIATTO UNICO</b>	Pasta al pomodoro hamburger di camellini** Carote cotte Pane comune Fruita fresca	Risotto alla zucca* Filetto di merluzzo al gratin* Finocchi al forno Pane comune Fruita fresca
IV SETTIMANA	Pasta olio e salvia Uova strapazzate Carote cotte Pane comune Fruita fresca	Risotto con piselli sfornato di pesce al forno* Cavolfiore gratinato Pane comune Fruita fresca	Passato di verdure* con orzo Spezzatino di tacchino con patate Pane integrale Fruita fresca	Pasta al pomodoro Ricotta Spinaci con olio EVO Pane comune Fruita fresca	Pasta alla curcuma Hamburger di lenticchie al pomodoro Finocchi al forno Pane comune Fruita fresca
V SETTIMANA	Risotto al pomodoro Formaggio fresco spalmabile Broccoli con olio EVO Pane comune Fruita fresca	Vellutata di zucca Lonza al forno Patate al forno Pane comune Fruita fresca	Pasta al pesto Hamburger di legumi** Carote cotte Pane integrale Fruita fresca	Pasta olio e grana Frittata al forno Spinaci saltati Pane comune Fruita fresca	Pasta al sugo di verdure Merluzzo dorato Cavolfiore gratinato Pane comune Fruita fresca
VI SETTIMANA					

Le grammature sono in linea con le Linee Guida dell'ATS di riferimento e si differenziano per fasce di età. Il pane somministrato è sempre a ridotto contenuto di sale (1,7 % di sale sul totale della farina) e viene servito dopo il 1° piatto. Le proposte di frutta fresca sono calendarizzate garantendo almeno n.3 tipologie di frutta nella settimana. In fase di preparazione e condimento viene utilizzato esclusivamente olio EVO. In fase di preparazione e condimento viene utilizzato esclusivamente sale iodato. Gli ingredienti indicati con asterisco potrebbero essere surgelati all'origine. Gli ingredienti indicati con due asterischi indicano i legumi secchi.

Si informa che nelle preparazioni possono essere contenuti, come ingredienti o in tracce, uno o più allergeni: 1.cereali contenenti glutine, 2.crostacei, 3.uova, 4.pesce, 5.arachidi, 6.soia, 7.latte incluso lattosio, 8.frutta a guscio, 9.sedano, 10.senape, 11.semi di sesamo, 12.andride solforosa e solfiti, 13.lupini, 14.molluschi.

Per gli utenti che necessitano di una dieta per intolleranze/allergie alimentari (correlate da certificato medico) il nostro ufficio Nutrizione predisponde tabelle dietetiche personalizzate.

ASILO NIDO 44 GATTI – SANT'ANGELO LODIGIANO  
MENU B

MENU' ETICO RELIGIOSO AUTUNNO INVERNO A.S.2023-2024

	UNED0	MASTED0	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
I SETTIMANA	Risotto con ragù di fagioli borlotti Asiago ½ porz. Spinaci con olio EVO Pane comune Fruita fresca	Passato di verdura* con orzo Frittata al forno Patate al forno Pane comune Fruita fresca	Polenta Brasato di manzo (3)Formaggio Carote cotte con olio EVO Pane integrale Fruita fresca	Pasta alla curcuma Piselli spadellati Finocchi al vapore Pane comune Fruita fresca	Pasta al pesto Filetto di pesce in umido (4)Legumi Cavolfiore gratinato Pane comune Fruita fresca
II SETTIMANA	Fagiolini con olio evo Pizza margherita Pane comune ½ porzione Fruita fresca <b>PIATTO UNICO</b>	Penne integrali BIO crema di broccoli Frittata al forno Cavolo cappuccio al forno Pane comune Fruita fresca	Minestrone alla ligure con passina Cotoletta di pollo (1)Pesce al forno Patate al forno Pane integrale Fruita fresca	Riso olio e grano sformato di merluzzo* (4)Legumi Finocchi gratinati al forno Pane comune Fruita fresca	Pasta al pomodoro Lenticchie in umido** Carote con olio EVO Pane comune Fruita fresca
III SETTIMANA	Pasta in salsa aurora Formaggio fresco spalmabile Carote cotte Pane comune Fruita fresca	Pasta olio e salvia Iortino di zucca* e cannellini** Finocchi al forno Pane comune Fruita fresca	Risotto alla milanese Merluzzo alla mugnaia*(4)Legumi Fagiolini al vapore con olio EVO* Pane integrale Fruita fresca	Zuppa toscana con fieno e verdure Cotoletta di pollo (1)Pesce al forno Patate al forno Pane comune Fruita fresca	Pasta al pomodoro Uova strapazzate Cavolo cappuccio al vapore Pane comune Fruita fresca
IV SETTIMANA	Pasta integrale BIO al pesto Primo sale Cavolo cappuccio al forno Pane comune Fruita fresca	Passina in brodo Uova strapazzate Broccoli con olio EVO* Pane comune Fruita fresca	Zucca al forno Pasta al ragù di carne bovina (3) al ragù vegetale Pane integrale Fruita fresca	Pasta al pomodoro hamburger di cannellini** Carote cotte Pane comune Fruita fresca	Risotto alla zucca* Filetto di merluzzo al gratin*(4)Legumi Finocchi al forno Pane comune Fruita fresca
V SETTIMANA	Pasta olio e salvia Uova strapazzate Carote cotte Pane comune Fruita fresca	Risotto con piselli sformato di pesce al forno*(4)Legumi Cavolfiore gratinato Pane comune Fruita fresca	Passato di verdure* con orzo Spezzatino di laccchino (1)Pesce al forno (4)Legumi con patate Pane integrale Fruita fresca	Pasta al pomodoro Ricotta Spinaci con olio EVO Pane comune Fruita fresca	Pasta alla curcuma Hamburger di lenticchie al pomodoro Finocchi al forno Pane comune Fruita fresca
VI SETTIMANA	Risotto al pomodoro Formaggio fresco spalmabile Broccoli con olio EVO Pane comune Fruita fresca	Vellutata di zucca Lonza al forno,2)filetto di pesce (4)formaggio Patate al forno Pane comune Fruita fresca	Pasta al pesto Hamburger di legumi** Carote cotte Pane integrale Fruita fresca	Pasta olio e grano Frittata al forno Spinaci salati Pane comune Fruita fresca	Pasta al sugo di verdure Merluzzo dorato (4)Legumi Cavolfiore gratinato Pane comune Fruita fresca

SOSTITUZIONI PER MENU' ETICO RELIGIOSO

SOSTITUZIONI DELLA CARNE A VECCHIA INDICATE CON IL NUMERO (1)  
SOSTITUZIONI DELLA CARNE SUINA INDICATE CON IL NUMERO (2)  
SOSTITUZIONI DELLA CARNE BOVINA INDICATE CON IL NUMERO (3)  
SOSTITUZIONI DEI PRODOTTI ITTICI INDICATE CON IL NUMERO (4)

# ASILO NIDO

## MENU 6 MESI – PRIMA PAPPÀ (MENU “C”)

LINEE GUIDA ATS MILANO – CITTA' METROPOLITANA – SISTEMA SOCIO SANITARIO REGIONE LOMBARDA. SCHEMA ESEMPLIFICATIVO  
QUESTO MENU' PREVEDE L'INTRODUZIONE DELLA PRIMAPAPPA, OSSIA IL PASSAGGIO DAL LATTE AD ALIMENTI COMPLEMENTARI

Lo schema è indicativo, qualora l'utente non abbia ancora introdotto uno o più alimenti è necessario seguire le indicazioni del pediatra curante/genitore  
I piatti vengono conditi esclusivamente con olio extravergine di oliva

### SCHEMA SETTIMANALE

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
PRANZO	CREMA DI CEREALI LENTICCHIE DECORTICATE SECCHE VERDURE FRUTTA* OLIO EVO	CREMA DI CEREALI CARNE** VERDURE FRUTTA OLIO EVO	CREMA DI CEREALI PESCE** VERDURE FRUTTA OLIO EVO	CREMA DI CEREALI PARMIGIANO REGGIANO/GRANA PADANO VERDURE FRUTTA OLIO EVO	CREMA DI CEREALI UOVO VERDURE FRUTTA OLIO EVO
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: DA SOMMINISTRARE A FINE PASTO OPPURE COME MERENDA DI META' MATTINA O POMERIGGIO

\*\*CARNE in caso si utilizzi L'omogeneizzato il quantitativo è pari a 40 g, se liofilizzato è pari a 5 g

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

## PREPARAZIONE E GRAMMATURE: MENU 6 MESI – PRIMA PAPPÀ (MENU “C”)

- > La base per la PRIMA PAPPÀ è il brodo vegetale che può essere preparato utilizzando sia verdure fresche (no verdure a foglie verdi come spinaci, bietole, ecc.) che omogeneizzato/liofiltrato di verdure. Non aggiungere né sale né dado.

<b>PRIMO PIATTO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CREMA DI CEREALI 20 g</li> </ul>
<b>SECONDO PIATTO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LENTICCHIE DECORTICATE SECCHE 10 g</li> <li>• CARNE FRESCA 15 g</li> <li>• PESCE FRESCO 20 g</li> <li>• PARMIGIANO REGGIANO O GRANA PADANO 10 g /</li> <li>• FORMAGGIO FRESCO 20g / RICOTTA 30 g</li> <li>• UOVO 25 g (1/2 uovo)</li> </ul>
<b>CONTORNO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• VERDURE 30 g</li> </ul>
<b>FRUTTA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• FRUTTA FRESCA BEN MATURA (banana schiacciata, pera o mela grattugiata) 80g</li> </ul> 
<b>CONDIMENTO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA 5 g</li> </ul>

# ASILO NIDO

## MENU FINO A 12 MESI (MENU "D")

DOPO LA PRIMA PAPPA SI COMINCIANO A SOMMINISTRARE ALIMENTI A PEZZETTE E NON SOLO CREME, AFFIANCANDO ALLA CARNE E AL PESCE LE VERDURE TAGLIATE A PEZZETTI  
 LINEE GUIDA ATS MILANO - CITTA' METROPOLITANA - SISTEMA SOCIO SANITARIO REGIONE LOMBARDA. SCHEMA ESEMPLIFICATIVO

Lo schema è indicativo, qualora l'utente non abbia ancora introdotto uno o più alimenti è necessario seguire le indicazioni del pediatra curante/genitore  
 I piatti vengono conditi esclusivamente con olio extravergine di oliva

### SCHEMA SETTIMANALE

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
PRANZO 1 <sup>o</sup> SETT.	PIATTO ASCIUTTO CON CEREALI (RISO) LEGUMI SECCHI* VERDURE FRUTTA OLIO EVO	PIATTO ASCIUTTO CON CEREALI (ORZO) FORMAGGIO FRESCO** VERDURE FRUTTA OLIO EVO	PIATTO IN BRODO CON CEREALI (PASTINA) PESCE VERDURE FRUTTA OLIO EVO	PIATTO ASCIUTTO CON CEREALI (MAIS) CARNE VERDURE FRUTTA OLIO EVO	PIATTO ASCIUTTO CON CEREALI (PASTA DI SEMOLA) UOVO (1/2 UOVO) VERDURE FRUTTA OLIO EVO
PRANZO 2 <sup>o</sup> SETT.	PIATTO ASCIUTTO CON CEREALI (FARRO) RICOTTA VERDURA FRUTTA OLIO EVO***	PIATTO IN BRODO CON CEREALI E VERDURE PESCE VERDURA FRUTTA OLIO EVO	PIATTO ASCIUTTO CON CEREALI (MIGLIO) UOVO (1/2 UOVO) VERDURA FRUTTA OLIO EVO	PIATTO ASCIUTTO CON CEREALI (RISO) LEGUMI SECCHI VERDURA FRUTTA OLIO EVO	PIATTO A BASE DI PATATE POLLAME VERDURA FRUTTA OLIO EVO
MERENDA	FRUTTA FRESCA (80 g)	LATTE di PROSEGUITAMENTO (100 ml) CON BISCOTTI (25 g)	OMOGENEIZZATO DI FRUTTA (1/2 VASETTO) + n.2 BISCOTTI	YOGURT (1 VASETTO)	MOUSSE DI FRUTTA (40 g)

\*1 LEGUMI SECCHI (15 g) SONO SOSTITUIBILI CON 40 g DI LEGUMI FRESCHI O SURGELATI.


\*\* FORMAGGIO FRESCO (20 g) SOSTITUIBILE CON PARMIGIANO REGGIANO O GRANA PADANO (10 g).

\*\*\* OLIO EVO (10g): OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA.

## ASILO NIDO MENU FINO A 12 MESI (MENU "D")

### PREPARAZIONE E GRAMMATURE:

- > Le grammature sono da intendersi al crudo e al netto degli scarti.
- > 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 pasta o altre preparazioni utilizzare esclusivamente brodi preparati con verdure fresche o surgelate.

PRIMO PIATTO	<ul style="list-style-type: none"><li>• PIATTO ASCIUTTO CON CEREALI (RISO – ORZO – PASTINA – MAIS – PASTA DI SEMOLA – FARRO – MIGLIO) 25 g</li><li>•</li></ul>
SECONDO PIATTO	<ul style="list-style-type: none"><li>• LEGUMI SECCHI 15 g</li><li>• CARNE FRESCA 30 g</li><li>• PESCE FRESCO 30 g</li><li>• PARMIGIANO REGGIANO O GRANA PADANO 10 g / FORMAGGIO FRESCO 20g / RICOTTA 30 g</li><li>• UOVO 25 g (1/2 uovo)</li><li>• POLLAME 30 g</li></ul>
CONTORNO	<ul style="list-style-type: none"><li>• VERDURE 30 g</li></ul>
FRUTTA	<ul style="list-style-type: none"><li>• FRUTTA FRESCA BEN MATURA (banana schiacciata, pera o mela grattugiata) 80g</li></ul> 
CONDIMENTO	<ul style="list-style-type: none"><li>• OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA 10 g</li></ul>