

MENU' INVERNALE A.S. 2019/2020 ASILI NIDO COMUNALI

TABELLA 1

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'
PRANZO	PRANZO	PRANZO
Vellutata di patate e porri con pastina Polpettine oppure Tortino di Ricotta e Spinaci	Pasta con cavolo Bocconcini di tacchino Pisellini al pomodoro	Risotto alla parmigiana Polpettine oppure Tortino di pesce Carote olio e prezzemolo
MERENDA	MERENDA	MERENDA
Frutta fresca di stagione	Yogurt alla frutta Biscotti	Pane BIO e olio extravergine di oliva Spremuta di agrumi
GIOVEDI'	VENERDI'	
PRANZO	PRANZO	
Passato di verdure con pasta Pizza margherita	Pasta all'olio Vitellone Chianino IGP arrosto Insalatina tenera	
MERENDA	MERENDA	
Polpa di frutta	Fette biscottate Tè	

La tabella 1 sarà in vigore nelle seguenti settimane: dal 14/10 al 18/10, dal 11/11 al 15/11, dal 9/12 al 13/12, dal 6/01 al 10/01, dal 3/02 al 7/02, dal 2/03 al 6/03, dal 30/03 al 3/04.

TABELLA 2

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'
PRANZO	PRANZO	PRANZO
Pasta all'olio Pesce alle erbe Purè di patate	Polenta al pomodoro Pollo arrosto Insalata di carote	Passato di legumi Frittata Bietola all'olio
MERENDA	MERENDA	MERENDA
Torta allo yogurt oppure Torta all'acqua	Latte BIO Biscotti	Pane BIO e prosciutto cotto senza polifosfati
GIOVEDI'	VENERDI'	
PRANZO	PRANZO	
Risotto alla zucca gialla Polpettine al pomodoro Cavolfiore all'olio	Pasta con verdure Stracchino Barchette di finocchi gratinati	
MERENDA	MERENDA	
Tè Pane BIO e marmellata BIO	Ciaccino	

La tabella 2 sarà in vigore nelle seguenti settimane: dal 21/10 al 25/10, dal 18/11 al 22/11, dal 16/12 al 20/12, dal 13/01 al 17/01, dal 10/02 al 14/02, dal 9/03 al 13/03, dal 6/04 al 10/04.

TABELLA 3

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'
PRANZO	PRANZO	PRANZO
Crema di carote con pasta Mozzarelline oppure Pecorino (alternati) Cavolfiore gratinato	Pasta al forno al pomodoro Prosciutto cotto senza polifosfati Verdure cotte	Pasta all'olio Filetti di pesce gratinati Insalatina tenera
MERENDA	MERENDA	MERENDA
Frutta fresca di stagione	Yogurt alla frutta Biscotti	Ciaccino al rosmarino
GIOVEDI'	VENERDI'	
PRANZO	PRANZO	
Passato di verdure con crostini di pane Coniglio arrosto Patate arrosto	Risotto con spinaci Polpette di legumi Verdure all'olio	
MERENDA	MERENDA	
Orzo/Tè Biscotti	Dolce di mele oppure Torta all'acqua	

La tabella 3 sarà in vigore nelle seguenti settimane: dal 28/10 al 1/11, dal 25/11 al 29/11, dal 23/12 al 27/12, dal 20/01 al 24/01, dal 17/02 al 21/02, dal 16/03 al 20/03, dal 13/04 al 17/04.

TABELLA 4

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'
PRANZO	PRANZO	PRANZO
Pasta all'olio Pesce alla marinara Purea di patate	Riso al latte Arista al forno Bieta all'agro	Passato di verdure con pastina Polpettone Insalata di carote
MERENDA	MERENDA	MERENDA
Yogurt alla frutta Biscotti	Fette biscottate Tè	Pane BIO e Tocchetti di Parmigiano Reggiano DOP
GIOVEDI'	VENERDI'	
PRANZO	PRANZO	
Polenta al pomodoro Petto di pollo al limone Lenticchie	Crema di zucca gialla con farro Uova strapazzate Verdure cotte all'olio (finocchi)	
MERENDA	MERENDA	
Pane BIO e olio extravergine di oliva Spremuta di agrumi	Latte BIO Biscotti	

La tabella 4 sarà in vigore nelle seguenti settimane: dal 4/11 al 8/11, dal 2/12 al 6/12, dal 30/12 al 3/01, dal 27/01 al 31/01, dal 24/02 al 28/02, dal 23/03 al 27/03, dal 20/04 al 24/04.

- VERRANNO SERVITI PANE BIOLOGICO E FRUTTA FRESCA DI STAGIONE PER IL 30% DI ORIGINE TOSCANA.
- PER I CONDIMENTI E LE COTTURE VERRA' UTILIZZATO OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA.
- IL PESCE (MERLUZZO, PLATESSA) E' CONGELATO/SURGELATO ALL'ORIGINE.

Tenendo conto delle esigenze organizzative/strutturali del centro cottura sono consigliate se necessarie le seguenti alternative:
Tabella 3-Giovedì: le patate arrosto possono essere sostituite con le patate lesse.

LA DIETISTA
Dott.ssa Giulia De Nicola