

MENU' ESTIVO A.S. 2020/2021

ASILI NIDO COMUNALI

TABELLA 1

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'
PRANZO Pasta al pomodoro Stracchino Macedonia di verdure	PRANZO Pasta con piselli Polpettone/ Polpettine di carne (alternati) Zucchine all'olio	PRANZO Trofie al pesto finto Prosciutto cotto senza polifosfati Insalata tenera
MERENDA Pane BIO e olio extravergine di oliva italiano	MERENDA Pane BIO e pomodoro	MERENDA Yogurt alla frutta Biscotti
GIOVEDI'	VENERDI'	
PRANZO Passato di verdure con pasta Pizza margherita	PRANZO Riso con verdure Filetti di pesce alla mugnaia Carote cotte olio e prezzemolo	
MERENDA Macedonia di frutta fresca oppure cocomero	MERENDA Dolce di mele oppure Torta all'acqua	

La tabella 1 sarà in vigore nelle seguenti settimane: dal 3/05 al 7/05, dal 31/05 al 4/06, dal 28/06 al 2/07, dal 26/07 al 30/07.

TABELLA 2

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'
PRANZO Pasta all'olio Tortino o Crocchette di Ricotta e Spinaci	PRANZO Minestra di verdure con pasta Cosce di coniglio al forno Purea di patate	PRANZO Pasta con verdure Pesce gratinato Pomodori al forno
MERENDA Pane BIO e prosciutto cotto senza polifosfati	MERENDA Yogurt e biscotti	MERENDA Latte BIO e biscotti
GIOVEDI'	VENERDI'	
PRANZO Riso al pomodoro Petto di pollo al limone Pisellini	PRANZO Pasta primavera (mozzarella, pomodori e basilico) Frittata con verdure Fagiolini olio e basilico	
MERENDA Ciaccino	MERENDA Polpa di frutta	

La tabella 2 sarà in vigore nelle seguenti settimane: dal 10/05 al 14/05, dal 7/06 al 11/06, dal 5/07 al 9/07.

TABELLA 3

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'
PRANZO Crema di piselli e carote con pasta Platessa agli odori Patate al prezzemolo	PRANZO Pasta al ragù di carne Insalata tenera	PRANZO Insalata di farro Uova strapazzate Zucchine trifolate
MERENDA Pane BIO e pomodoro	MERENDA Yogurt alla frutta Biscotti	MERENDA Ciaccino al rosmarino
GIOVEDI'	VENERDI'	
PRANZO Pasta al ragù di pesce Formaggio Primosale Verdure di stagione cotte	PRANZO Pizza Prosciutto cotto senza polifosfati Verdure fresche in insalata	
MERENDA Pane BIO e olio extravergine di oliva italiano	MERENDA Macedonia di frutta fresca	

La tabella 3 sarà in vigore nelle seguenti settimane: dal 17/05 al 21/05, dal 14/06 al 18/06, dal 12/07 al 16/07.

TABELLA 4

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'
PRANZO Crema di carote Arrostito di Vitellone CCBI Spinaci	PRANZO Riso all'olio, limone e prezzemolo Frittata Pomodori in insalata	PRANZO Pasta alla crema di porri e zucchine Arista al forno Carote grattugiate
MERENDA Latte BIO e biscotti	MERENDA Ciaccino	MERENDA Polpa di frutta
GIOVEDI'	VENERDI'	
PRANZO Insalata di pasta con pomodoro fresco e basilico Mozzarelline Fagiolini all'olio	PRANZO Pasta all'olio Pesce alla marinara Pisellini	
MERENDA Macedonia di frutta oppure Melone	MERENDA Yogurt alla frutta e biscotti	

La tabella 4 sarà in vigore nelle seguenti settimane: dal 24/05 al 28/05, dal 21/06 al 25/06, dal 19/07 al 23/07.

- 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.

Sostituzioni consigliate:

- **II ° Tabella: (giorno martedì)** è consigliabile sostituire la minestra di verdure con la pasta al pesto finto durante i mesi estivi di Giugno e Luglio.
- **II ° Tabella: (giorno mercoledì)** i pomodori al forno possono essere sostituiti con i pomodori in insalata.
- **III ° Tabella: (giorno lunedì)** è consigliabile sostituire la crema di piselli e carote con la pasta con pisellini e carote durante i mesi estivi di Giugno e Luglio.
- **III ° Tabella: (giorno mercoledì)** è consigliabile sostituire l'insalata di farro con il risotto alla parmigiana qualora la stagione non fosse sufficientemente calda;
- **IV ° Tabella: (giorno lunedì)** è consigliabile sostituire la crema di carote con la pasta al pesto finto durante i mesi estivi di Giugno e Luglio.
- **IV ° Tabella: (giorno giovedì)** è consigliabile sostituire l'insalata di pasta con pasta al pomodoro qualora la stagione non fosse sufficientemente calda.

LA DIETISTA
Dott.ssa Giulia De Nicola