

MENU' ESTIVO A.S. 2021/2022

ASILI NIDO COMUNALI

(1-3 ANNI)

TABELLA 1

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

La tabella 1 sarà in vigore nelle seguenti settimane: dal 20/06 al 24/06, dal 18/07 al 22/07.

TABELLA 2

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

La tabella 2 sarà in vigore nelle seguenti settimane: dal 27/06 al 1/07, dal 25/07 al 29/07.

TABELLA 3

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

La tabella 3 sarà in vigore nelle seguenti settimane: dal 4/07 al 8/07.

TABELLA 4

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

La tabella 4 sarà in vigore nelle seguenti settimane: dal 13/06 al 17/06, dal 11/07 al 15/07.

- TUTTI I GIORNI SARA' SERVITO PANE FRESCO DI GIORNATA DA PRODUZIONE BIOLOGICA
- PER I CONDIMENTI E LE COTTURE VERRA' UTILIZZATO OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA.
- TUTTI I GIORNI SARA' SERVITA FRUTTA FRESCA DI STAGIONE. (MELE, PESCHE E BANANASARANNO DA PRODUZIONE BIOLOGICA)
- IL FORMAGGIO GRATTUGIATO UTILIZZATO SARA' ESCLUSIVAMENTE PARMIGIANO REGGIANO DOP.
- ALCUNI VEGETALI E IL PESCE (MERLUZZO, PLATESSA, CEFALO) SONO CONGELATI/SURGELATI 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