

MENU' ESTIVO A.S. 2022/2023

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 Pasta 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 12/09 al 16/09.

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 19/09 al 23/09.

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 da produttori locali 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 26/09 al 30/09.

TABELLA 4

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'
PRANZO Crema di carote BIO Arrosto 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 3/10 al 7/10.

- TUTTI I GIORNI SARA' SERVITO PANE FRESCO DA PRODUZIONE BIOLOGICA
- PER I CONDIMENTI E LE COTTURE VERRA' UTILIZZATO ESCLUSIVAMENTE OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA.
- IL FORMAGGIO GRATTUGIATO UTILIZZATO SARA' ESCLUSIVAMENTE PARMIGIANO REGGIANO DOP.
- IL PESCE UTILIZZATO PER LE POLPETTINE/TORTINO DI PESCE E' IL CEFALO PRESIDIO SLOW FOOD E PROVIENE DA PESCATO MEDITERRANEO OCCIDENTALE FAO 37.3.1 LAGUNA DI ORBETELLO.
- I LEGUMI BIOLOGICI E IL FARRO BIOLOGICO PROVENGONO DA PRODUTTORI LOCALI.
- TUTTI I GIORNI SARA' SERVITA FRUTTA FRESCA DI STAGIONE. (MELE, BANANE, PESCHE PROVENGONO DA AGRICOLTURA BIOLOGICA).
- 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.

- Si informano gli utenti che: "i prodotti presenti nel menu possono contenere uno o più dei seguenti allergeni: cereali contenenti glutine, crostacei, uova, pesce, arachidi, soia, latte e derivati, frutta a guscio, sedano, senape, semi di sesamo, anidride solforosa e solfiti, molluschi e lupini (Allegato II del Reg. UE 1169/2011) come ingredienti e/o come tracce derivanti da cross contamination sito/processo". Si invita a dare informazioni agli uffici competenti in merito ad allergie, intolleranze alimentari o a patologie legate all'assunzione di specifici alimenti, prima di iniziare ad usufruire del servizio.

LA DIETISTA
Dott.ssa Giulia De Nicola