

# MENU' ESTIVO A.S. 2022/2023

## ASILI NIDO COMUNALI

(1-3 ANNI)

### TABELLA 1

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

La tabella 1 sarà in vigore nelle seguenti settimane: dal 24/04 al 28/04, dal 22/05 al 26/05, dal 19/06 al 23/06, dal 17/07 al 21/07.

### TABELLA 2

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

La tabella 2 sarà in vigore nelle seguenti settimane: dal 01/05 al 05/05, dal 29/05 al 02/06, dal 26/06 al 30/06, dal 24/07 al 28/07.

**TABELLA 3**

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

La tabella 3 sarà in vigore nelle seguenti settimane: dal 8/05 al 12/05, dal 05/06 al 09/06, dal 03/07 al 07/07.

**TABELLA 4**

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

La tabella 4 sarà in vigore nelle seguenti settimane: dal 15/05 al 19/05, 12/06 al 16/06, dal 10/07 al 14/07.

- TUTTI I GIORNI SARA' SERVITO PANE FRESCO DA PRODUZIONE BIOLOGICA
- L'OLIO UTILIZZATO SARA' ESCLUSIVAMENTE OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA ITALIANO ED ANCHE BIOLOGICO DOVE SPECIFICATO.
- I CONTORNI IN INSALATA SARANNO CONDITI ESCLUSIVAMENTE CON OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA BIOLOGICO.
- IL FORMAGGIO GRATTUGIATO UTILIZZATO SARA' ESCLUSIVAMENTE PARMIGIANO REGGIANO DOP.
- IL PESCE UTILIZZATO PER IL RAGU' E' IL CEFALO PRESIDIO SLOW FOOD PROVENIENTE DA PESCATO MEDITERRANEO OCCIDENTALE FAO 37.3.1 LAGUNA DI ORBETELLO.
- I LEGUMI SECCHI 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 bio e carote bio con la pasta con pisellini bio e carote bio durante i mesi estivi di Giugno e Luglio.
  - **III° Tabella: (giorno mercoledì)** è consigliabile sostituire l'insalata di farro bio con il risotto alla parmigiana qualora la stagione non fosse sufficientemente calda.
  - **IV° Tabella: (giorno lunedì)** è consigliabile sostituire la crema di carote bio 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