



## MENU' ASILO NIDO "STANDARD" (12-36 mesi)

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
1° settimana	Risotto (o orzotto) con verdure di stagione Uovo sodo o in frittata al forno Cappuccio o altra verdura cruda di stagione	Pasta al pomodoro Petto di tacchino o pollo al forno, anche tritato Cavolfiore al vapore o altra verdura di stagione al vapore	PIATTO UNICO: Finocchio, carote e sedano a julienne Spezzatino di manzo con polenta e patate al vapore <i>variante estiva: Passato di verdura con pasta, riso o altro cereale</i> <i>Fettina di manzo tritata e patate al vapore</i>	Crema di piselli (o altro legume) con pasta, riso o altro cereale Caciotta fresca o casatella Carote al vapore o altra verdura cotta o cruda di stagione	Pasta all'olio di oliva e parmigiano Trota, salmone o altro pesce al vapore o al forno Spinaci all'olio o altra verdura cotta o cruda di stagione
2° settimana	Crema di carote o altra verdura con pasta, riso o altro cereale Petto di tacchino o pollo al forno, anche tritato Purè	PIATTO UNICO: Pasta al pomodoro e ricotta Verdura cruda mista di stagione	Pasta alle verdure Fettina di manzo, anche tritato Finocchi o altra verdura cruda o cotta di stagione <i>Alternativa del secondo piatto: purea di legumi</i>	Cereale alternativo (farro, orzo, etc) o risotto alle verdure Frittata o uovo sodo Cappuccio o altra verdura cruda di stagione	Pasta al pomodoro Pesce al forno o al vapore Zucchine o altra verdura cotta di stagione
3° settimana	Pasta al pomodoro Uovo sodo o in frittata al forno Piselli e carote in tegame	PIATTO UNICO: Crema di fagioli con pasta Insalata a striscioline o altra verdura cruda di stagione Yogurt al naturale <i>(alternativa: ricotta 50 g o 15-17 g parmigiano)</i>	PIATTO UNICO: Finocchio, carote e sedano a julienne Pasta al ragù di carni bianche (tacchino, pollo)	Orzotto (o risotto) alle verdure Pesce al forno o al vapore Zucchine o altra verdura di stagione al vapore	Pasta al pomodoro Mozzarella o casatella Carote al vapore o verdura al vapore
4° settimana	PIATTO UNICO: Risotto (o cereale alternativo) con piselli Finocchi julienne o altra verdura cruda di stagione Yogurt al naturale <i>(alternativa: ricotta 50 g o 15-17 g parmigiano)</i>	Pasta all'olio di oliva e parmigiano Petto di tacchino o pollo al forno, anche tritato Fagiolini all'olio o altra verdura di stagione al vapore	Crema di lenticchie con pasta Caciotta fresca o casatella Carote grattugiate o altra verdura cruda di stagione	PIATTO UNICO: Pasta al ragù di carne Macedonia di verdure cotte	Crema di carote o altra verdura con pasta, riso o altro cereale Trota, salmone o altro pesce al vapore o al forno Patate al vapore

### Verdura e frutta potranno variare per tipologia (si ricorda che patate e legumi non sono verdure).

Ad ogni pasto verranno servite una porzione di pane (20 g) e, ad esclusione dei giorni in cui è previsto yogurt a fine pasto, una porzione di frutta fresca (100 g). I legumi suggeriti per alcune ricette potranno variare (tra fagioli, piselli, ceci, lenticchie); lo stesso per i cereali (tra riso, pasta, farro, orzo, quinoa, avena, mais, amaranto, etc) e per il pesce (tra halibut, platessa, merluzzo, persico, seppie, salmone, sgombrò, trota).

**NOTA: le informazioni relative agli ingredienti delle ricette che possono essere causa delle più frequenti allergie o intolleranze sono disponibili rivolgendosi al personale.**