

## MENU'INVERNALE



5 GEN. 2015

1° settimana	Pasta al pomodoro Frittata al parmigiano Verdura cotta e/o cruda	Minestrone con pasta** Pollo al forno Patate al forno	risotto con zucchine Mozzarella Verdura cotta oppure cruda	<i>Pasta e fagioli P.U.**</i> <i>Patate carote mais</i>	Pastina in brodo vegetale ** Rosette di merluzzo al forno Purè di patate
2° settimana	Riso o pasta all'olio e parmigiano Bastoncini di merluzzo al forno Verdura Cotta e/o cruda	Pasta con lenticchie** Prosciutto cotto Verdura cotta e/o cruda	Riso pomodoro tacchino al rosmarino Verdura cotta e/o cruda	Minestra di pasta e patate Frittata al parmigiano Spinaci	Pasta al pomodoro Polpettine al sugo Verdura cotta e/o cruda
3° settimana	Minestrone con pasta** Hamburger in umido patate al forno	Pasta alla Bolognese bianca Mozzarella Verdura cotta e/o cruda	<i>Pasta e fagioli P.U.**</i> <i>Patate carote mais</i>	Riso e zucca Pollo tocchetti in umido o al forno e pisellini	Pasta ai pomodoro sogliola o platessa o rosette di merluzzo in umido Verdura cotta e/o cruda
4° settimana	Passato di verdura con pastina o riso** Petto di pollo alla salvia Patate al forno	Pasta al pomodoro Mozzarella Verdura cotta e/o cruda	Pasta con lenticchie** Prosciutto cotto Verdura cotta e/o cruda	Pasta al pomodoro Frittata Verdura cotta e/o cruda	Minestra di pasta e patate Bastoncini di merluzzo al forno Verdura cotta e/o cruda

**NOTE AL MENU'****> P.U. PIATTO UNICO**

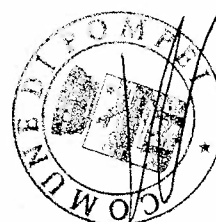
E' proposto settimanalmente come alternativa al pasto classico (1° + 2° e contorno) ed ha una composizione di per sé sufficiente a ricoprire il fabbisogno nutrizionale del pasto. Possono essere considerati piatti unici, oltre al 1° piatto di legumi e cereali (es. pasta e fagioli) la pizza, la pasta pasticciata, ecc. ed anche un 2° piatto di carne o di pesce con polenta e/o patate, accompagnati da verdure di stagione.

Nell'eventualità del piatto di legumi combinati con cereali, abbiamo previsto la possibilità di integrare il pasto con dolce allo yogurt, al fine di agevolare quei bambini che possono incontrare difficoltà ad accettare questa proposta.

\*\*Con il primo piatto asciutto prevedere solo il contorno di verdure mentre con il primo piatto in brodo aggiungere, alla quantità di verdure, la quantità di patate indicata

**N. B.**

Si precisa che ogni giorno il menu prevede un panino e un frutto di stagione.



**MENU'ESTIVO**



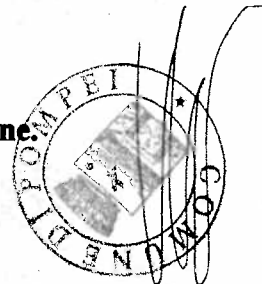
05 GEN. 2015

1a settimana	Pasta al pomodoro Frittata al parmigiano Verdura cotta e/o cruda	<del>Minestrone con pasta</del> Pollo al forno Patate al forno	risotto con zucchine Mozzarella Verdura cotta oppure cruda	Pasta e fagioli Patate carote mais	Pastina in brodo vegetale Rosette di merluzzo ai forno Purè di patate
2a settimana	Riso o pasta all'olio e parmigiano Bastoncini di merluzzo al forno Verdura Cotta e/o cruda	Pasta con lenticchie Prosciutto cotto carote lessate	Riso pomodoro tacchino al rosmarino Verdura cotta e/o cruda	<del>Minestra di pasta e patate</del> Frittata al parmigiano Spinaci	Pasta al pomodoro Polpettine al sugo Verdura cotta e/o cruda
3a settimana	Minestrone con pasta Hamburger in umido patate al forno	Pasta alla Bolognese bianca Mozzarella Verdura cotta e/o cruda	<del>Pasta e fagioli</del> Patate carote mais	Riso e zucca Pollo tocchetti in umido o al forno e pisellini	Pasta al pomodoro sogliola o platessa o rosette di merluzzo in umido Verdura cotta e/o cruda
4a settimana	Passato di verdura con pastina o riso Petto di pollo alla salvia Patate al forno	Pasta al pomodoro Mozzarella Verdura cotta e/o cruda	Pasta con lenticchie Prosciutto cotto Verdura cotta e/o cruda	Pasta al pomodoro Frittata Verdura cotta e/o cruda	<del>Minestra di pasta e patate</del> Bastoncini di merluzzo al forno Verdura cotta e/o cruda

**NOTA AL MENU' ESTIVO** : in considerazione della stagionalità della materia prima utilizzata ed alla disponibilità di mercato si ritiene che sia sufficiente a garantire la stagionalità, sul nostro territorio ed in rispetto del menù considerato, la sola sostituzione delle pietanze brodose (minestre) indicate con primi piatti del tipo pastasciutta sicuramente più appetibili e gradite ai piccoli utenti nel periodo che va da aprile ad ottobre incluso. Le pietanze (primi piatti) in sostituzione potranno essere scelte tra quelle già presenti menù e altre di seguito indicate con accluso ricettario.

**N. B.**

**Si precisa che ogni giorno il menu prevede un panino e un frutto di stagione.**



## I. PASTA ALL'ORTOLANA

Tipologia: Primi piatti asciutti

<b>GRAMMATURE</b>	<b>MAT</b>
<i>Pasta di semola</i>	<b>60</b>
<i>Cipolle</i>	<b>10</b>
<i>Sedano</i>	<b>5</b>
<i>Carote</i>	<b>5</b>
<i>Pomodori pelati</i>	<b>20</b>
<i>Parmigiano</i>	<b>5</b>
<i>Olio di oliva extra v.</i>	<b>5</b>
<i>Aglio</i>	

VALORI NUTRIZIONALI	Kcal	proteine	Lipidi	glucidi
Materne	<b>269,7</b>	<b>8,7</b>	<b>7,4</b>	<b>44,9</b>

Metodo di cottura: Lessatura/Bollitura, Stufatura Stagionalità: Tutto l'anno

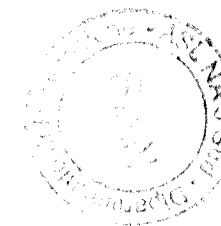
## 2. PASTA CON ZUCCHINE E BASILICO

Tipologia: Primi piatti asciutti

<b>GRAMMATURE</b>	<b>MAT</b>
<i>Pasta di semola</i>	<b>60</b>
<i>Cipolle</i>	<b>10</b>
<i>Zucchine</i>	<b>50</b>
<i>Parmigiano</i>	<b>5</b>
<i>Olio di oliva extra v.</i>	<b>5</b>
<i>Aglio</i>	
<i>Prezzemolo</i>	

VALORI NUTRIZIONALI	Kcal	proteine	Lipidi	glucidi
Materne	<b>270,2</b>	<b>9,1</b>	<b>7,4</b>	<b>44,7</b>

Metodo di cottura: Lessatura/Bollitura, Stufatura Stagionalità: Primavera, Estate



### 3. RISOTTO PRIMAVERA

Tipologia: Primi piatti asciutti

GRAMMATURE	MAT
Riso	60
Piselli surgelati	30
Cipolle	10
Carote	20
Sedano	5
Burro	5
Parmigiano	5

VALORI NUTRIZIONALI	Kcal	proteine	Lipidi	Glucidi
Materne	288,7	7,8	6	54,3

Metodo di cottura: Lessatura/Bollitura, Stufatura Stagionalità: Primavera, Estate

### 4. PASTA AL PESTO DELICATO

Tipologia: Primi piatti asciutti

GRAMMATURE	MAT
Pasta di semola	60
Basilico	5
Pinoli	5
Parmigiano	5
Olio di oliva extra v.	5

VALORI NUTRIZIONALI	Kcal	Proteine	Lipidi	glucidi
Materne	291,8	10	9,8	43,6

Metodo di cottura: Lessatura/Bollitura Difficoltà: Facile Stagionalità: Primavera, Estate

