

MENU' SCUOLA DELL'INFANZIA "STANDARD" (3-6 anni)



	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENEDI'
1° settimana	Risotto o orzotto con verdure di stagione Uovo sodo o in frittata al forno Cappuccino Fagiolini all'olio <u>variante del secondo piatto:</u> <u>legumi al pomodoro</u>	Pasta al pomodoro Petto di tacchino o pollo al forno Cavolfiore al vapore Radicchio	PIATTO UNICO: Stuzzichini di finocchio, carote e sedano Spezzatino di manzo con polenta e patate al vapore <u>variante estiva: passato di verdura con pasta, riso o altro cereale</u> <u>Listarelle di manzo e patate al vapore, verdura cruda mista</u>	Crema di piselli (o altro legume) con pasta, riso o altro cereale Caciotta fresca o casatella Carote al vapore Insalata a striscioline con pomodori	Pasta all'olio di oliva e parmigiano Trota, salmone o altro pesce al vapore o al forno Spinaci all'olio Verdura cruda mista di stagione
2° settimana	Crema di carote o altra verdura con pasta, riso o altro cereale Petto di pollo o tacchino al forno e purè Verdure crude miste di stagione	PIATTO UNICO: Verdura cruda mista Pizza Margherita <u>variante PIATTO UNICO:</u> <u>Pasta al pomodoro e ricotta</u> <u>Radicchio</u> <u>Piselli e carote al vapore</u>	Pasta alle verdure Legumi al pomodoro o in insalata Macedonia di verdure cotte	Cereale alternativo (farro, orzo, etc) o risotto alle verdure di stagione Frittata o uovo sodo Spinaci Cappuccino	Pasta al pomodoro Pesce al forno o al vapore Zucchine Verdura cruda di stagione
3° settimana	Gnocchi al pomodoro Uovo sodo o in frittata al forno Finocchi julienne Piselli e carote in tegame	Pasta e fagioli Prosciutto cotto di alta qualità (1/2 porzione) insalata a striscioline Carote al vapore	PIATTO UNICO: Stuzzichini di finocchio, carote e sedano Pasta al ragù di carni bianche (tacchino, pollo)	Orzotto (o risotto) alle verdure Pesce al forno o al vapore Radicchio Zucchine al vapore	PIATTO UNICO: Verdure miste cotte Pizza Margherita <u>variante: pasta al pomodoro</u> <u>mozzarella o casatella</u> <u>Carote al vapore</u> <u>Verdura cruda mista di stagione</u>
4° settimana	Risotto (o cereale alternativo) con piselli Uovo sodo o in frittata al forno Finocchi julienne Spinaci	Pasta all'olio di oliva e parmigiano Petto di tacchino o pollo al forno Fagiolini all'olio Verdura cruda mista di stagione	Pasta e lenticchie Caciotta fresca o casatella Carote al vapore Verdura cruda mista 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 cruda mista di stagione

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 (40 g), anche integrale, ed una porzione di frutta fresca (150 g). Nei giorni in cui è previsto piatto unico la frutta a fine pasto può essere sostituita con yogurt al naturale (125 g) oppure, al massimo una volta al mese, con una porzione di dolce semplice (ad es torta di mele, dolce allo yogurt, gelato). I legumi suggeriti per alcune ricette potranno variare (tra fagioli, piselli, ceci, lenticchie); lo stesso per i cereali (tra riso, pasta, farro, orzo, segale, avena, mais, quinoa, amaranto, etc) e per il pesce (tra halibut, platessa, persico, merluzzo, 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.