

# *Menù Nido Infanzia*

*Bambini 1\3 anni*



<b>Indice argomenti</b>	<b>pagina</b>
- 1. Cenni sull' alimentazione dei bambini	3
- 2 La composizione del menù ed ingredienti	5
- 3. Grammature	8
- 4. Stagionalità della frutta e della verdura	11
- 5. Menù estivo	13
- 6. Composizione delle portate	15
- 6.1 <i>Primi piatti</i>	15
- 6.2 <i>Secondi piatti a base di carne</i>	16
- 6.3 <i>Secondi piatti a base di pesce</i>	17
- 6.4 <i>Composizione piatti composti e a base di uova</i>	18
- 7. <i>Menù invernale</i>	19
- 8. Composizione delle portate	21
- 8.1 <i>Primi piatti</i>	21
- 8.2 <i>Secondi piatti a base di carne</i>	23
- 8.3 <i>Secondi piatti a base di pesce</i>	24
- 8.4 <i>Composizione piatti composti- base di uova-altri</i>	25
- 9. Merende	26

## 1. Cenni sull' alimentazione dei bambini

L'alimentazione riveste un ruolo importante nella vita di ognuno e sicuramente deve essere particolarmente attenta quando si rivolge a bambini piccoli come gli ospiti dell'asilo nido.

Fin dalla nascita è importante abituare il piccolo a mangiare in modo nutrizionalmente corretto, promuovendo l'allattamento al seno, ma anche dopo è bene non trascurare né gli aspetti nutrizionali né quelli qualitativi. Soprattutto all'interno di una struttura come l'asilo nido che riveste anche un ruolo educativo, tali aspetti devono essere particolarmente curati così come non devono essere trascurati i criteri igienici atti ad assicurare un pasto sicuro.

Mangiare è anche un piacere e tale ulteriore aspetto non può essere trascurato nella preparazione dei pasti che dovranno stimolare la voglia di mangiare ed educare il gusto. Questo giustifica la cura particolare che necessita la presentazione dei piatti e l'esigenza di fornire alimenti che con il loro aspetto, odore, consistenza, risvegliano l'appetito ed invogliano a scoprire sapori nuovi.

Tutto ciò deve essere attuato senza dimenticare che il bambino sviluppa gradualmente le sue capacità digestive e che il momento dell'introduzione di nuovi cibi (svezzamento) è particolarmente delicato: ogni bambino ha tempi e modi diversi nell'accettare cambiamenti nella sua situazione.

Infine, il pasto è anche un momento di relazione e comunicazione per cui oltre agli aspetti nutrizionali, igienici, qualitativi, devono essere adeguati anche i locali in cui si mangia, il personale che aiuta i piccoli a mangiare, le modalità di somministrazione del cibo, ecc.

Niente può essere trascurato al fine di creare un buon rapporto tra il bambino e il cibo.

## 2 La composizione del menù ed ingredienti

### GLI INGREDIENTI

- PASTA: di semola di grano duro.
- CARNE: parti magre (pollo, tacchino, manzo, suino).
- PESCE: fresco, cotto al forno o comunque preparazioni semplici
- PROSCIUTTO COTTO: di coscia suina.
- FORMAGGI: vari.
- YOGURT: intero alla frutta.
- VERDURA: frequenza giornaliera, opportunamente variata tra cruda e cotta, cottura al vapore per salvaguardarne i nutrienti, sali minerali e vitamine.
- PATATE: cotte al forno, al vapore o lessate. Il purè viene preparato con patate fresche.
- CONDIMENTI: olio extra vergine di oliva a crudo, olio di monoseme in piccole quantità, per cucinare.
- FRUTTA: fresca di stagione tutti i giorni.

### VERDURA CRUDA

La verdura proposta al consumo (ortaggi a radice, ortaggi a frutto, ortaggi a fiore, ortaggi a foglia) deve essere accuratamente lavata e mondata di ogni parte che risultasse comunque alterata; deve presentare, anche dopo le operazioni di cui sopra, tutte le caratteristiche organolettiche tipiche del prodotto, con espresso riferimento alla categoria commerciale.

### VERDURA COTTA

La verdura proposta al consumo, preparata con prodotto fresco dopo accurato lavaggio e mondatura di ogni parte che risultasse comunque alterata, deve essere sottoposta a trattamenti di cottura che minimizzino le perdite di nutrienti e delle caratteristiche organolettiche tipiche del prodotto; deve essere proposta alla temperatura di consumo gastronomicamente ed organoletticamente ottimale.

La verdura proposta al consumo “cotta”, preparata con prodotti surgelati, deve essere sottoposta a trattamenti di cottura che minimizzino le perdite di nutrienti e delle caratteristiche organolettiche tipiche del prodotto, deve essere accompagnata da un documento di rintracciabilità dove figura l’identificazione dell’Azienda alimentare produttrice.

### FRUTTA FRESCA

La frutta fresca proposta al consumo:  
deve presentare tutte le caratteristiche commerciali tipiche della categoria di appartenenza ed i relativi valori organolettici derivanti esclusivamente da maturazione naturale;  
deve essere servita a temperatura adeguata;

### PANE

Il pane proposto al consumo deve presentare tutte le caratteristiche organolettiche derivanti dalla corretta produzione: consistenza, colore, odore, sapore.

Per il pane proposto in pezzature, oltre alla garanzia del mantenimento delle caratteristiche organolettiche tipiche fino al consumo, deve essere adeguatamente concordata la fornitura delle tipologie di più diffuso uso locale.

### CARNI FRESCHE (Bovine, Suine, Avicunicole)

Fermi restando tutti requisiti microbiologici di taglio e di rintracciabilità, le carni proposte al consumo previa cottura devono:

presentarsi, se preporzionate, con accettabile uniformità delle porzioni e con caratteristiche organolettiche omogenee e tipiche della ricetta e del metodo di cottura impiegati;

se proposte in tagli da porzionare devono essere di pezzatura e stato di cottura tali da consentire l'agevole approntamento delle porzioni al consumo nelle grammature dietetiche previste;

essere proposte al consumo alle temperature organoletticamente e gastronomicamente ottimali;

#### **FORMAGGI TIPICI (DOP)**

Deve rispondere a determinati requisiti qualitativi:

prodotto D.O.P., possibilmente regionale, adeguatamente stagionato secondo disciplinare;

deve mantenere nelle fette, fino al momento del consumo, tutti i requisiti organolettici tipici del prodotto: consistenza, colore, odore, sapore;

#### **PROSCIUTTO CRUDO**

Deve rispondere a determinati requisiti qualitativi:

prodotto D.O.P., possibilmente regionale, adeguatamente stagionato secondo disciplinare;

deve mantenere nelle fette, fino al momento del consumo, tutti i requisiti organolettici tipici del prodotto: consistenza, colore, odore, sapore;

#### **PROSCIUTTO COTTO**

Deve rispondere a determinati requisiti qualitativi:

prodotto nazionale ottenuto da coscia intera, senza polifosfati aggiunti ;

deve mantenere nelle fette, fino al momento del consumo, tutti i requisiti organolettici tipici del prodotto: consistenza, colore, odore, sapore;

#### **PASTA**

La pasta cotta proposta al consumo:

- deve essere preferibilmente condita all'atto dell'utilizzo/somministrazione;

- deve essere servita alle temperature organoletticamente e gastronomicamente ottimali;

- deve presentare, all'atto del consumo, tutte le caratteristiche organolettiche derivanti da una cottura adeguata, con particolare riferimento alla consistenza.

Nella scelta dei formati da proporre si devono favorire quelli di più diffuso uso locale.

#### **RISO**

Si consiglia l'uso del riso nazionale. Per i pasti veicolati è da preferire il parboiled.

#### **UOVA**

Fermi restando i requisiti merceologici ed igienico sanitari del prodotto di partenza, particolare attenzione deve essere riservata alle preparazioni gastronomiche.

In particolare: le uova sode non devono presentare colorazioni anomale (verdastre) e odori non gradevoli, derivanti da cottura non corretta;

le frittate devono presentarsi con il minimo residuo dell'olio di cottura.

All'atto del servizio, alla temperatura organoletticamente e gastronomicamente ottimale devono consentire l'adeguato apprezzamento delle caratteristiche organolettiche tipiche della preparazione.

#### **LA COTTURA DEI CIBI**

Gli alimenti devono essere cucinati al mattino stesso del giorno di consumo.

Tra le tipologie di cottura dei cibi, vengono privilegiate quelle più semplici e sane come la bollitura, la cottura a vapore e la cottura al forno.

Nessun alimento viene fritto, si preferisce la tostatura in poca acqua o brodo.

### 3. Grammature

La composizione e le quantità somministrate seguono le linee guida di indirizzo.

La differenza di grammature tra 1 – 2 anni e 2 – 3 anni è minima ed è stata adottata quindi un'unica tabella per il menù invernale e per quello estivo (scegliendo un valore medio ottenuto dalla media dei vari range di riferimento) considerando che le quantità di alcuni alimenti sono molto ridotte e che facilmente si possono perdere alcune razioni sia durante le preparazioni che durante il loro consumo (scarto pedagogico). Il peso degli alimenti è da intendersi “a crudo” ed al netto degli scarti (parte edibile). Le grammature sono indispensabili per predisporre il servizio di refezione e servono di riferimento per una corretta alimentazione dal punto di vista quantitativo; ma bisogna ricordare che ogni bambino deve soddisfare le proprie sensazioni di fame e sazietà, senza essere costretto a delle quantità vincolanti.

ALIMENTI	12°/24° mese	24°/36°mese
	GRAMMI	GRAMMI
<b>Semolino o farine di cereali prima infanzia o pastina</b>	<b>20</b>	<b>25</b>
<b>Pasta o riso asciutti</b>	<b>30</b>	<b>40</b>
<b>Brodo vegetale</b>	<b>150</b>	<b>200</b>
<b>Verdura per passato</b>	<b>60</b>	<b>70</b>
<b>Formaggio grana</b>	<b>5</b>	<b>5</b>
<b>Olio extravergine di oliva</b>	<b>5</b>	<b>5</b>
<b>Carne magra frullata o sminuzzata</b>	<b>30</b>	<b>40</b>
<i>Oppure</i>		
<b>Pesce fresco frullato o sminuzzato</b>	<b>30</b>	<b>50</b>
<b>Carne magra</b>	<b>30</b>	<b>40</b>
<i>Oppure</i>		
<b>Pesce fresco</b>	<b>40</b>	<b>50</b>
<i>Oppure</i>		
<b>Prosciutto cotto</b>	<b>20</b>	<b>30</b>
<i>Oppure</i>		
<b>Formaggio fresco</b>	<b>20</b>	<b>30</b>
<b>Ricotta vaccina</b>	<b>20</b>	<b>30</b>
<i>Oppure</i>		
<b>Uova n°</b>	<b>1 (50/60gr)</b>	<b>1(50/60gr)</b>
<b>Verdura cotta o cruda</b>	<b>50</b>	<b>70</b>
<b>Olio</b>	<b>5</b>	<b>5</b>
<b>Pane</b>	<b>20</b>	<b>30</b>
<b>Frutta fresca di stagione</b>	<b>150</b>	<b>150</b>

il menù proposto, differenziato in 4 settimane invernali e 4 settimane estive è ispirato al modello mediterraneo, in cui vengono privilegiati i cereali, i legumi la frutta e verdura di stagione, integrandoli con alimenti proteici come carne, pesce, uova e formaggi.

Il menù prevede alcuni piatti unici, per esempio alcuni cereali combinati con legumi o con piccole quantità di alimenti di origine animale (ravioli ricotta e spinaci, pasta con merluzzo, sfornati di

verdura ecc.) questi piatti sono comunque sempre accompagnati da pane, verdura e frutta e costituiscono un pasto equilibrato e completo.

Per il secondo piatto viene adottata una rotazione settimanale di pietanze tale da coprire i fabbisogni dei bambini per tutti i nutrienti con particolare riferimento ad alcuni micronutrienti come calcio e ferro.

La distribuzione degli alimenti è riportato nel seguente schema:

<b>ALIMENTI</b>	<b>PORZIONI settimanali</b>	<b>ALIMENTI</b>	<b>PORZIONI settimanali</b>
<b>YOGURT</b>	3	<b>FORMAGGIO</b>	1 / 2
<b>PASTA O RISO O POLENTA</b>	2-3	<b>SALUMI</b>	1
<b>MINESTRA/PASSATI/VELLUTATE</b>	2	<b>VERDURA COTTA O CRUDA</b>	5
<b>CARNE BIANCA</b>	2	<b>LEGUMI</b>	2 - 3
<b>CARNE ROSSA</b>	1	<b>UOVA</b>	1 - 2
<b>PESCE</b>	2	<b>PANE</b>	1 - 2 al dì
		<b>FRUTTA FRESCA</b>	2 al dì

#### 4. Stagionalità della frutta e della verdura

### frutta di stagione

frutta	gen	feb	mar	apr	mag	giu	lug	ago	sett	ott	nov	dic	
Albicocche						☐	☐						
Arance	☐	☐	☐								☐	☐	
Clementine	☐	☐									☐	☐	
Fragole				☐	☐	☐	☐	☐					
Mele	☐	☐	☐	☐	☐	■	■	■	■	☐	☐	☐	
Pere	☐	☐	☐	☐	☐	■	■	■	☐	☐	☐	☐	
Pesche					☐	☐	☐	☐	☐				
Susine						☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
Limoni	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
Kiwi	☐	☐	☐	☐	☐	■	■	■	■	☐	☐	☐	
Uva							☐	☐	☐	☐	☐	☐	

### verdure di stagione

ortaggi	gen	feb	mar	apr	mag	giu	lug	ago	set	ott	nov	dic	
Asparagi			☐	☐	☐	☐							
Bietola	■	■	■	☐	☐	☐	☐	☐	☐	■	■	■	
Carota	■	■	■	■	■	☐	☐	☐	☐	☐	☐	■	
Carciofi	☐	☐	☐	☐	☐	☐							
Cetrioli					☐	☐	☐	☐					
Cavoli	☐	☐	☐	☐	☐				☐	☐	☐	☐	
Cipolla	■	■	■	■	■	■	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
Fagiolini			☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐				
Fagioli	■	■	■	■	■	■	☐	☐	☐	☐	■	■	
Finocchi	☐	☐	☐	☐	☐								
Lattuga		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
Melanzane	■	■	■	■	■	☐	☐	☐	☐	☐	■	■	
Patata	■	■	■	■	■	■	■	☐	■	■	■	■	
Peperoni					☐	☐	☐	☐	☐	☐	■	■	
Pomodoro					☐	☐	☐	☐	☐	☐	■	■	
Piselli					☐	☐	☐	☐	☐				
Radicchio	☐	☐	☐	☐	☐					■	■	■	
Spinaci	■	■	☐	☐	☐	■	■	■	■	■	■	■	
Zucchine				☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐			
Zucche	☐	☐							☐	☐	☐	☐	

■ Periodo di commercializzazione del prodotto.  
 ☐ Periodo di raccolta

## 5. Menù estivo

Giorno	Portate	1^ Settimana	Gr	2^ Settimana	Gr	3^ Settimana	Gr	4^ Settimana	Gr
<b>Lunedì</b>									
<b>LUNEDI</b>	Primo	Passato di verdure e legumi	150 ml	Pasta corta di vari formati alla campagnola	40	Pasta corta di vari formati al burro	200 ml	Pasta corta di vari formati all'ortolana	40
	Secondo Contorno	Omlette	40	Frittata di verdure al forno	40	Sformato di verdure al forno	40	Mozzarella e pomodoro	50
		Verdure cotte	70	Insalata cruda mista di stagione	30	Patate in verde	50		50
		Pane	30	Pane	30	Pane	30	Pane	30
		un frutto di stagione	150	frutta di stagione	150	frutta di stagione	150	frutta di stagione	150
Olio extravergine	5	Olio extravergine	5	Olio extravergine	5	Olio extravergine	5		
<b>Martedì</b>									
<b>MARTEDI</b>	Primo	Pasta corta in vari formati al pomodoro e basilico	40	Passato di legumi	200ml	Minestra in brodo vegetale	40	Riso alle verdure di stagione	40
	Secondo	Filetto platessa impanato al forno	50	filetti di merluzzo al forno	50	Formaggio pasta morbida	40	Crocchette di pesce	50
	Contorno	Insalata mista cruda o verdura cotta	30	Verdure grigliate o vapore	70	Verdure cotta	30	pomodori o carote alla julienne	40
		Pane	30	Pane	30	Pane	20	Pane	25
		frutta di stagione	150	Frutta di stagione o gelato	150	Frutta di stagione	150	Frutta di stagione	150
		Olio extravergine	5	Olio extravergine	5	Olio extravergine	5	Olio extravergine	5
<b>Mercoledì</b>									
<b>MERCOLEDI</b>	Primo	Riso all'olio	40	Riso alle zucchine	40	Vellutata con patate e legumi	60/150ml	Insalata di orzo(30gr) con verdure	30
	Secondo	Carne bovina alla pizzaiola	50	Polpettone di tacchino e ortaggi	50	Filetti di pesce lessato/vapore	50	Polpette vegetali (es. farro e legumi)	50
	Contorno	Insalata mista	30	Verdure crude di stagione	70	Verdura cruda di stagione	70	Insalata cruda di stagione	30
		Olio extravergine	5	Macedonia di frutta o		Pane	30	Olio extravergine	5
		Pane		frutta di stagione	150	Olio extravergine	5	Pane	30
frutta di stagione	150	Olio extravergine	5	Frutta di stagione	150	Frutta	150		

<b>Giovedì</b>									
<b>GIOVEDÌ</b>	Primo	Vellutata di carote e zucchine	200ml	Pasta al pesto	40	Fregola alle verdure	40	Riso al pomodoro	40
	Secondo	Caprese (mozzarella e pomodoro) con basilico	30	Hamburger vegetale (spinaci e ceci)	50	Polpette di carne mista in umido	50	Prosciutto cotto	30
	Contorno	Insalata mista di stagione	30	Pane	30	Insalata cruda di stagione	30	Insalata cruda di stagione	30
		Pane	40	Olio extravergine	5	Pane	30	Pane	30
		Olio extravergine	5	Frutta di stagione	150	Frutta fresca di stagione	150	macedonia di frutta	150
	frutta di stagione	150			Olio extravergine	5	Olio extravergine	5	
<b>Venerdì</b>									
<b>VENERDÌ</b>	Primo	Pasta corta al pomodoro	40	Riso al burro	40	Pasta al pomodoro	50	Pasta corta di vari formati al pomodoro e basilico	40
	Secondo	Scaloppine al limone	50	Crochette di pesce al forno	50	Prosciutto cotto	50	Pollo arrosto	50
	Contorno	Insalata mista di stagione	30	Insalata cruda mista di stagione	30	Verdure cotte	70	Verdura cotta di stagione	70
		Pane	25	Olio extravergine	5	Frutta di stagione	150	Pane	30
		Olio extravergine	5	Frutta di stagione	150	Olio extravergine	5	frutta di stagione	150
	frutta di stagione	150	Pane	25			Olio extravergine	5	
Come condimento aggiuntivo si può utilizzare un cucchiaino di grana o parmigiano (5gr) – Insalata cruda di stagione: romanella, lattuga, riccica, ecc.									

## 6. Composizione delle portate

### 6.1 Primi piatti

Pasta olio e parmigiano	
Ingredienti	gr

Pasta semola grano duro	40
Parmigiano	5
Olio extravergine di oliva	5

Pasta al pomodoro	
Ingredienti	gr

Pasta semola grano duro	40
Pomodori pelati	40
Parmigiano	5
Olio extravergine di oliva	5

Pasta alla campagnola	
Ingredienti	gr

Pasta semola grano duro	40
Pomodori	100
Mozzarella	30
Olio extravergine di oliva	5

Vellutata di legumi	
Ingredienti	gr

Patate	40
Carote, porri, cipolla	10
Legumi secchi	15
Parmigiano	5
Olio extravergine di oliva	5
Acqua	q.b.

Risotto con verdure	
Ingredienti	gr

Riso	40
Carote	15
Cipolla, sedano	10
Piselli surgelati	20
Parmigiano	5
Olio extravergine di oliva	5
Brodo vegetale q.b.	q.b.

Risotto alla Parmigiana	
Ingredienti	gr

Riso	40
Parmigiano	5
Burro o olio	5
Brodo vegetale	q.b.

Minestra in brodo vegetale	
Ingredienti	gr

Pasta semola grano duro	30
Parmigiano	5
Olio extravergine di oliva	5
Brodo vegetale	q.b.

Minestra in brodo di carne	
Ingredienti	gr

Pasta semola grano duro	30
Parmigiano	5
Olio extravergine di oliva	5
Brodo vegetale	q.b.

## 6.2 Secondi piatti a base di carne

Bocconcini di manzo	
Ingredienti	gr

Manzo	40
Carote, cipolle, sedano	15
Olio extravergine di oliva	2
Brodo vegetale	q.b.

Polpettine di manzo	
Ingredienti	gr

Manzo	40
Latte intero	5
Patate	10
Pane comune grattugiato	2
Brodo vegetale	q.b.
Olio extravergine di oliva	2

Scaloppine di maiale	
Ingredienti	gr

Lonza di maiale	40
Succo di limone	20
Farina di frumento 3	3
Brodo vegetale q.b.	q.b.
Olio extravergine di oliva	2

Polpettone di tacchino	
Ingredienti	gr

Petti di tacchino	40
Patate	15
Latte intero	10
Pane comune grattugiato	2
Brodo vegetale, prezzemolo	q.b.
Olio extravergine di oliva	2

## 6.3 Secondi piatti a base di pesce

Filetti di platessa al forno	
Ingredienti	gr

Filetti di platessa	50
Pane comune grattugiato	5
Olio extravergine di oliva	2
Aglio, prezzemolo	q.b.

Filetti di platessa al vapore	
Ingredienti	gr

Filetti di platessa	50
Succo di limone	q.b.
Olio extravergine di oliva	2
Aglio, prezzemolo	q.b.

Polpette di pesce	
Ingredienti	gr

Filetti di platessa	30
Filetti di merluzzo	20
Patate	10
Carote	5
Olio extravergine di oliva	2
Aglio, prezzemolo	q.b.

Crocchette di pesce	
Ingredienti	gr

Filetti di platessa/merluzzo	50
Pan grattato	5
Olio extravergine di oliva	2
Aglio, prezzemolo	q.b.

Filetti di platessa al pomodoro	
Ingredienti	gr

Filetti di platessa	50
Pomodori pelati	20
Farina di frumento	3
Brodo vegetale	q.b.
Olio extravergine di oliva	2
origano	q.b.

#### 6.4 Composizione piatti composti e a base di uova

Bocconcini di manzo con polenta	
Ingredienti	gr

Manzo	40
Carote, cipolle, sedano	15
Pomodori pelati	10
Polenta	50
Brodo vegetale, acqua	q.b.
Olio extravergine di oliva	2

Frittata con zucchine	
Ingredienti	gr

Uova	50
Zucchine	20
Latte intero	10
Prezzemolo	q.b.
Olio extravergine di oliva	2

Polpettine di manzo	
Ingredienti	gr

Manzo	40
Latte intero	5
Patate	10
Pane comune grattugiato	2
Brodo vegetale	q.b.
Olio extravergine di oliva	2

Caprese	
Ingredienti	gr

Mozzarella	30
Pomodori	100
Olio extravergine d'oliva	5
basilico	q.b.

- **7. Menù invernale**

Giorno	Portate	1^ Settimana	Gr	2^ Settimana	Gr	3^ Settimana	Gr	4^ Settimana	Gr
<b>Lunedì</b>									
LUNEDI	<b>Piatto unico:</b>	Pasta corta in vari formati al pomodoro e basilico	40	<b>Pasta al burro</b>	40	Minestra di verdure con farro(*)	200 ml	Passato di verdure	200ml
	Contorno	Prosciutto cotto	50	Frittata di zucchine al forno	50	Crocchette di ceci	40	Omlette	40
		Cavolfiore cotti al vapore	50	Verdura cotta di stagione	70	Verdure cotte	50	Carote cotte	50
		Pane	30	Pane	30	Pane	30	Pane	30
		un frutto di stagione	150	frutta di stagione	150	frutta di stagione	150	frutta di stagione	150
		Olio extravergine	5	Olio extravergine	5	Olio extravergine	5	Olio extravergine	5
Merenda		Pane e marmellata		Fette biscottate con marmellata		Frutta fresca di stagione		Torta\Biscotti	
<b>Martedì</b>									
MARTEDI	Primo	Risotto alla zucca	40	Purè di patate	80	Fregola al ragù	40	Passato di legumi	200ml
	Secondo	Filetti di pesce con pomodoro	50	Polpettone di tacchino e ortaggi	40	Hamburger di pollo	40	Filetti di platessa con pan grattato	50
	Contorno	Insalata mista cruda o verdura cotta	70	Verdure grigliate o vapore	70	Verdure cotte	70	Verdura di stagione cotta	50
		Pane	30	Pane	30	Pane	20	Pane	25
		frutta di stagione	150	Frutta di stagione o gelato	150	Frutta di stagione	150	Frutta di stagione	150
		Olio extravergine	5	Olio extravergine	5	Olio extravergine	5	Olio extravergine	5
Merenda		Torta		Yogurt		Torta		Frutta di stagione	
<b>Mercoledì</b>									
MERCOLEDI	Primo	Minestra di brodo di carne magra	40	Piatto Unico: Pasta merluzzo	40	Pasta corta al pomodoro	40	Riso con olio extra vergine d'oliva	40
	Secondo	Carne bollita	40			Filetti di pesce lessato/vapore	50	Polpette vegetali (es. farro e legumi)	50
	Contorno	Verdure bollite	50	Verdure cotte di stagione	70	Verdura cruda di stagione	70	Verdure cotte di stagione	70
		Olio extravergine	5	Pane	30	Pane	30	Olio extravergine	5
		Pane		Macedonia di frutta o		Olio extravergine	5	Pane	30
		frutta di stagione	150	frutta di stagione	150	Frutta di stagione	150	Frutta	150
Merenda		Frutta fresca		Torta		Yogurt		Budino	

(\* le quantità del farro/orzo sono identiche a quelle della pastina 30gr.

**Giovedì**

GIOVEDÌ	Primo	Vellutata di zucca e zucchine	25 + 200ml	Riso all'olio	40	Riso al pomodoro	40	Fregola alle verdure o pasta corta al pesto	40
	Secondo	omlette	40	Hamburger vegetale (spinaci e ceci)	50	Pesce al forno gratinato	50	Prosciutto cotto	40
	Contorno	Verdure cotte	70	Pane	30	Verdura cotta di stagione	70	Finocchi gratinati o cotti al vapore o bolliti	70
		Pane	40	Olio extravergine	5	Pane	30	Pane	30
		Olio extravergine	5	Frutta di stagione	150	Frutta fresca di stagione	150	macedonia di frutta	150
		frutta di stagione	150			Olio extravergine	5	Olio extravergine	5
Merenda		Yogurt		Frutta di stagione		Pane e prosciutto			

**Venerdì**

VENERDÌ	Primo	Pastina con brodo vegetale	200ml	Passato di legumi	150ml	<b>Piatto unico:</b> Polenta con bocconcini di manzo		Pasta corta di vari formati al pomodoro e basilico	40
	Secondo	Polpette miste al sugo	40	Crochette di pesce al forno	40	Insalata cruda mista di stagione	30	Pollo arrosto	50
	Contorno	Insalata mista	30	Verdure cotte	70			Patate al forno	70
		Pane	40	Frutta	150	Olio extravergine	5	Pane	30
		Olio extravergine	5	Olio extravergine	5	Frutta di stagione	150	frutta di stagione	150
		frutta di stagione	150	Pane	40	Pane	25	Olio extravergine	5
Merenda		Ricotta e miele		Fette con marmellata		Budino		Biscotti	

Come condimento aggiuntivo si può utilizzare un cucchiaino di grana o parmigiano- Insalata cruda di stagione: romanella, lattuga, ricia, ecc.



## 8. Composizione delle portate

### 8.1 Primi piatti

#### COMPOSIZIONE PRIMI PIATTI

Pasta olio e parmigiano	
Ingredienti	gr

Pasta semola grano duro	50
Parmigiano	5
Olio extravergine di oliva	5

Pastina con fagioli	
Ingredienti	gr

Pasta semola grano duro	30
Fagioli	15
Aglione, alloro, prezzemolo	q.b.
Olio extravergine di oliva	5

Pasta al pomodoro	
Ingredienti	gr

Pasta semola grano duro	50
Pomodori pelati	40
Parmigiano	5
Olio extravergine di oliva	5

Gnocchetti al ragù	
Ingredienti	gr

Pasta semola grano duro	40
Pelati	20
Cipolle	10
Carote	10
Aglione e sedano	q.b.
Brodo vegetale	q.b.
Olio extravergine di oliva	5

Risotto con carciofi	
Ingredienti	gr

Riso	50
Carciofi	30
Parmigiano	5

Risotto con zucca	
Ingredienti	gr

Riso	50
Zucca	40
Parmigiano	5
Olio extravergine di oliva	5
Brodo vegetale q.b.	q.b.

Purè di patate	
Ingredienti	gr

Patate	80
Latte parzscrem	20
Parmigiano	5
Burro	5

Risotto alla Parmigiana	
Ingredienti	gr

Riso	50
Parmigiano	5
Burro o olio	5
Brodo vegetale	q.b.

Minestra in brodo vegetale	
Ingredienti	gr

Pasta semola grano duro	30
Parmigiano	5
Olio extravergine di oliva	5
Brodo vegetale	q.b.

Minestra di verdure con orzo o farro	
Ingredienti	gr

Orzo perlato	20
Carote, sedano, cipolla	10
Carciofi	20
Patate	20
Biete	10

Olio extravergine di oliva	5
Brodo vegetale q.b.	q.b.

Vellutata di legumi	
Ingredienti	gr

Patate	40
Carote, porri, cipolla	10
Legumi secchi	15
Parmigiano	5
Olio extravergine di oliva	5
Acqua	q.b.

Pomodori pelati in scatola	20
Olio extra vergine d'oliva e parmigiano	5

Minestra in brodo di carne	
Ingredienti	gr

Pasta semola grano duro	30
Parmigiano	5
Olio extravergine di oliva	5
Brodo vegetale	q.b.

## 8.2 Secondi piatti a base di carne

Bocconcini di manzo	
Ingredienti	gr

Manzo	40
Carote, cipolle, sedano	15
Olio extravergine di oliva	2
Brodo vegetale	q.b.

Polpettine di manzo	
Ingredienti	gr

Manzo	40
Latte intero	5
Patate	10
Pane comune grattugiato	2
Brodo vegetale	q.b.
Olio extravergine di oliva	2

Petto di pollo alle erbe aromatiche	
Ingredienti	gr

Petti di pollo	40
Timo, salvia, rosmarino q.b.	q.b.
Brodo vegetale q.b.	q.b.
Olio extravergine di oliva 2	2
Brodo vegetale	q.b.
Olio extravergine di oliva	2

Straccetti di vitello alla pizzaiola	
Ingredienti	gr

Vitello	40
Pomodori pelati	20
Farina	q.b.
Aglio, capperi, origano	q.b.
Brodo vegetale	q.b.
Olio extravergine di oliva	5

Scaloppine di maiale	
Ingredienti	gr

Lonza di maiale	40
Succo di limone	20
Farina di frumento	3
Brodo vegetale q.b.	q.b.
Olio extravergine di oliva	2

Polpettone di tacchino	
Ingredienti	gr

Petti di tacchino	40
Patate	15
Latte intero	10
Pane comune grattugiato	2
Brodo vegetale, prezzemolo	q.b.
Olio extravergine di oliva	2

Spezzatino di tacchino	
Ingredienti	gr

Fesa di tacchino	40
Patate	50
Carote	50
Pomodoro	50
Olio extravergine di oliva	2

### 8.3 Secondi piatti a base di pesce

Filetti di platessa al forno	
Ingredienti	gr

Filetti di platessa	50
Pane comune grattugiato	5
Olio extravergine di oliva	2
Aglio, prezzemolo	q.b.

Filetti di platessa al vapore	
Ingredienti	gr

Filetti di platessa	50
Succo di limone	q.b.
Olio extravergine di oliva	2
Aglio, prezzemolo	q.b.

Polpette di pesce	
Ingredienti	gr

Filetti di platessa	30
Filetti di merluzzo	20
Patate	10
Carote	5
Olio extravergine di oliva	2
Aglio, prezzemolo	q.b.

Crocchette di pesce	
Ingredienti	gr

Filetti di platessa/merluzzo	50
Pan grattato	5
Olio extravergine di oliva	2
Aglio, prezzemolo	q.b.

Filetti di platessa al pomodoro	
Ingredienti	gr

Filetti di platessa	50
Pomodori pelati	20
Farina di frumento	3
Brodo vegetale	q.b.
Olio extravergine di oliva	2
origano	q.b.

#### 8.4 Composizione piatti composti- base di uova-altri

Bocconcini di manzo con polenta	
Ingredienti	gr

Manzo	40
Carote, cipolle, sedano	15
Pomodori pelati	10
Farina di mais	25
Brodo vegetale, acqua	q.b
Olio extravergine di oliva	2

Frittata con zucchine	
Ingredienti	gr

Uova	50
Zucchine	20
Latte intero	10
Prezzemolo	q.b.
Olio extravergine di oliva	2

Frittata con carciofi	
Ingredienti	gr

Uova	50
Carciofi	30
Pane grattugiato	10
Prezzemolo	q.b.
Olio extravergine di oliva	2

Pasta al merluzzo	
Ingredienti	gr

Pasta corta	40
Pomodori pelati	50
Merluzzo	50
Brodo vegetale	q.b.
Farina	q.b.
Olio extravergine d'oliva	5
Aglio, carota, prezzemolo	q.b.

Crocchette di ceci	
Ingredienti	gr

Ceci secchi	25
Carote, sedano, aglio, alloro	q.b.
Patate	30
Pan grattato	q.b.
Farina	10
Uovo pastorizzato	10
Olio extravergine di oliva	2

Lasagne alla ricotta e spinaci	
Ingredienti	gr

Pasta all'uovo	40
Spinaci	30
Ricotta	30
Besciamela	10
Farina	5
Latte parz. Screm.	40
Parmigiano	5
Burro	5

## 9. Merende

### FRUTTA DI STAGIONE

Frutta mista di stagione (alternare fra la frutta di stagione, es. mela, pera, arancia, kiwi, mandarancio, uva, banana).

Lavare e sbucciare la frutta fresca di stagione. A seconda delle capacità masticatorie e di deglutizione individuali servire tagliata a pezzetti, frullata o in purea.

Frutta	
Ingredienti	Gr 150

Frutta fresca di stagione	150
---------------------------	-----

### PANE E MARMELLATA

Marmellata (meglio fatta in casa e comunque senza zuccheri aggiunti).

Pane e marmellata	
Ingredienti	gr

Pane comune	30
Marmellata	10

### YOGURT

Yogurt	
Ingredienti	Gr 60

Yogurt intero	125
---------------	-----

(Anche con aggiunta di 30gr di frutta di stagione a piacere).

### BUDINO

Budino	
Ingredienti	Gr 60

Preparato Budino in polvere
Latte parzialmente scremato

## TORTA ALLO YOGURT E CIOCCOLATO

Porzione singola 40gr.

Gelato
Ingredienti

Yogurt al naturale intero
Farina di farro e frumento
Zucchero
Uova
Lievito
Olio extra vergine
Cacao amaro

## TORTA MARGHERITA

Porzione singola 40gr.

Gelato
Ingredienti

Fecola
Farina di farro e frumento
Latte
Zucchero
Uova
Lievito
Olio extra vergine
Buccia limone

## PLUMCAKE ALLA FRUTTA

Porzione singola 40gr.

Gelato
Ingredienti

Fecola
Farina di farro e frumento
Latte
Zucchero
Uova
Vaniglia
Lievito

Burro
Frutta (Ciliegie o banana o mela o pera)

Data 12.10.2021 Ottobre 2021