

## ASILO NIDO "F.LLI ROSSELLI"

## TABELLE DIETETICHE DAL 12° MESE DI ETÀ' - ESTATE

## (1° SETTIMANA)

GIORNI	MENU'
<b>Lunedì</b>	Riso con olio e parmigiano Carne di vitello al vapore Insalata di verdure cotte (fagiolini o zucchine) Frutta fresca di stagione
<b>Martedì</b>	Passato di legumi con pastina Pizza margherita Frutta fresca di stagione
<b>Mercoledì</b>	Pasta al pomodoro Pollo al forno Carote crude Macedonia di frutta o frutta fresca di stagione
<b>Giovedì</b>	Pasta al pesto Arrosto di vitello Patate al forno Frutta fresca di stagione
<b>Venerdì</b>	Minestrina in brodo di carne Filetto di merluzzo impanato Insalata di piselli e patate Frutta di stagione

## (2° SETTIMANA)

GIORNI	MENU'
<b>Lunedì</b>	Pasta con olio e parmigiano Scaloppine di vitello alla pizzaiola Zucchine trifolate Frutta fresca di stagione
<b>Martedì</b>	Gnocchi di semola Prosciutto cotto Verdure cotte di stagione (bietole) Frutta fresca di stagione
<b>Mercoledì</b>	Passato di verdure Polpette di vitello Carote cotte Macedonia di frutta
<b>Giovedì</b>	Pasta al pesto Coniglio al forno Insalata mista Frutta fresca di stagione
<b>Venerdì</b>	Risotto o pasta al pomodoro Merluzzo impanato Fagiolini trifolati Macedonia

**(3° SETTIMANA)**

<b>GIORNI</b>	<b>MENU'</b>
<b>Lunedì</b>	Crema di carote con riso Scaloppine di vitello al forno Insalata di verdure crude Frutta fresca di stagione
<b>Martedì</b>	Pasta al forno Formaggio Zucchine Macedonia di frutta
<b>Mercoledì</b>	Passato di verdura Arrosto di vitello con patate al forno Frutta di stagione
<b>Giovedì</b>	Pasta al pesto Verdure ripiene Torta
<b>Venerdì</b>	risotto al pomodoro Involtini di petto di pollo Verdure crude con pomodori Frutta fresca di stagione

**TABELLE DIETETICHE DAL 12° MESE DI ETÀ ' - INVERNO****(1° SETTIMANA)**

<b>GIORNI</b>	<b>MENU'</b>
<b>Lunedì</b>	Minestra di riso con patate Carne di vitellone al vapore Patate, carote e zucchine bollite Frutta fresca di stagione (mela)
<b>Martedì</b>	Passato di legumi con pastina Pizza margherita Frutta fresca di stagione (banana)
<b>Mercoledì</b>	Pasta al pomodoro Pollo al forno Insalata di verdure crude (es. lattuga) Macedonia di frutta
<b>Giovedì</b>	Minestrina in brodo di carne di vitello Fesa di tacchino impanata al forno Purea di patate Frutta fresca di stagione (pera)
<b>Venerdì</b>	Pasta al pesto Filetto di merluzzo impanato al forno Carote crude Torta allo yogurt

## 2° SETTIMANA

GIORNI	MENU'
<b>Lunedì</b>	Pasta con olio e parmigiano Scaloppine di vitello alla pizzaiola Macedonia di verdura Frutta fresca di stagione (mela)
<b>Martedì</b>	Gnocchi alla romana Prosciutto cotto Carote al vapore Frutta fresca di stagione
<b>Mercoledì</b>	Pasta al pomodoro Polpettone di fagiolini Insalata mista Macedonia di frutta
<b>Giovedì</b>	Passato di verdura Arrosto di coniglio al forno Finocchi in insalata Frutta fresca di stagione (pera)
<b>Venerdì</b>	Minestrina in brodo di carne Merluzzo al forno Piselli in umido Frutta fresca di stagione (mela)

## 3° SETTIMANA

GIORNI	MENU'
<b>Lunedì</b>	Crema di carote con riso Scaloppine di vitello al forno Insalata mista cruda Frutta fresca di stagione (mela)
<b>Martedì</b>	Pasta al forno Formaggio Spinaci lessati Macedonia di frutta
<b>Mercoledì</b>	Passato di verdura Arrosto di tacchino con patate al forno Frutta fresca di stagione (pera)
<b>Giovedì</b>	Pasta al pomodoro Torta di verdure (carciofi o spinaci) Sfogliatine di mela con marmellata
<b>Venerdì</b>	Minestrina in brodo di carne Involtini di petto di pollo Fagiolini lessi Frutta fresca di stagione (banana)

Per le minestre, taluni piatti di verdure e pesce e per la pasta sfoglia possono essere utilizzati prodotti surgelati.

**N.B.** Il menù può variare per motivi di approvvigionamenti mancanti.

## **TABELLE DIETETICHE DAL 12° MESE**

### **PRIMA COLAZIONE**

Latte e biscotti o the e fette biscottate

Frutta fresca di stagione od omogeneizzato di frutta

Yogurt alla frutta

### **MERENDA**

Latte e biscotti o the e fette biscottate

Yogurt alla frutta

Frutta fresca di stagione od omogeneizzato di frutta (80 gr)

Frutta cotta

Frullato di frutta

Budino

Gelato fior di latte

### **DAL 6° MESE MERENDA :**

Omogeneizzato di frutta o frutta fresca grattugiata (80 gr)

Frullato di frutta (no latte)

The deteinato con biscotti

Yogurt albicocca/banana

Latte (utilizzato dalla famiglia) con biscotti

## REFEZIONE SCOLASTICA

### GRAMMATURE

ALIMENTI	Scuola Dell'infanzia		Scuola primaria		Scuola sup. di I grado		Scuola sup. di II grado	
carne / pesce	Gr.	80	Gr.	100	Gr.	120	Gr.	150
verdura cotta	Gr.	60	Gr.	80	Gr.	100	Gr.	120
verdura cruda	Gr.	80	Gr.	100	Gr.	120	Gr.	130
uova	Nr.	1	Nr.	1	Nr.	1	Nr.	1
riso	Gr.	50	Gr.	80	Gr.	100	Gr.	100
pasta	Gr.	50	Gr.	80	Gr.	100	Gr.	100
yougurt	Nr.	1	Nr.	1	Nr.	1	Nr.	1
frutta cruda <sup>1</sup>	Gr.	150	Gr.	150	Gr.	150	Gr.	150
pane	Gr.	20	Gr.	40	Gr.	50	Gr.	50
formaggio	Gr.	60	Gr.	80	Gr.	100	Gr.	130
prosciutto	Gr.	50	Gr.	80	Gr.	90	Gr.	100
crostini al forno	Gr.	20	Gr.	30	Gr.	40	Gr.	50
olio di oliva extravergine <sup>2</sup>	Gr.	8	Gr.	8	Gr.	8	Gr.	8
parmigiano <sup>3</sup>	Gr.	5	Gr.	5	Gr.	5	Gr.	5
Pizza	Gr.	100	Gr.	120	Gr.	150	Gr.	150

- Condimento: olio extra vergine di olive
- E' escluso ogni genere di fritto
- Cottura dei cibi al forno o in umido o al vapore
- Limitare il consumo di sale al minimo indispensabile
- In caso di tolleranza o allergie ad un alimento occorre portare a scuola un certificato medico con validità annuale
- Verdure e frutta di stagione
- Pesce surgelato o congelato

Formaggi	Frutta	Verdure	
Stracchino	Pere	Zucchine	Carote
Bel paese	Mele	Spinaci	Lattuga
Casatella	Arance	Pomodori	Finocchi
Mozzarella	Mandarini	Fagiolini	Piselli
Grana Padano	Banana	patate	

<sup>1</sup> Una mela pesa circa 150 grammi

<sup>2</sup> usato come condimento

<sup>3</sup> usato come condimento

Il peso degli alimenti si riferisce al crudo e al netto degli stessi (pronti a cuocere)

Il peso del pesce si riferisce al prodotto scongelato

Il peso dei contorni da cuocere si riferisce a prodotto già cotto (pronto per il consumo)

Le verdure crude devono essere inviate separatamente e mescolate e condite al momento di servire

Il formaggio deve arrivare nelle scuole già tagliato in porzioni

L'olio da usare deve essere esclusivamente olio extra vergine di oliva

Il formaggio grana deve essere di tipo senza formaldeide

Il latte deve essere usato fresco

Variazioni per intolleranza al pesce o al formaggio (con certificato medico): carne ai ferri o al vapore

**Diete particolari**: i genitori di bambini affetti da particolari patologie potranno richiedere una dieta specifica. Tali richieste dovranno essere comprovate da una adeguata e specifica documentazione clinica e verranno valutate dal Comune.

La ditta appaltatrice non potrà richiedere maggiorazione alcuna sul prezzo.

**MENU' MENSA SCOLASTICA (da inizio mensa sino al 30 aprile)**

	<b>Lunedì</b>	<b>Martedì</b>	<b>Mercoledì</b>	<b>Giovedì</b>	<b>Venerdì</b>
<b>1° Sett.</b>	Pizza margherita Prosciutto cotto <b>carote crude</b> Frutta mista di stagione	<b>Pasta all'olio</b> Cotoletta di pollo al forno Verdure trifolate Budino vaniglia	Risotto pomodoro/basilico Spezzatino patate e carote Yogurt	Fusilli al pesto Arrosto tacchino Purea di patate Frutta mista di stagione	Pasta al pomodoro Bastoncini di pesce al forno Insalata mista di stagione Frutta di stagione
<b>2° Sett.</b>	Gnocchetti sardi con burro e salvia Filetti di merluzzo in umido Patate al forno Frutta mista di stagione	Minestrone di verdura Cosce di pollo al forno Carote crude grattugiate Frutta mista di stagione	Sedanini al ragù Arrosto di Lonza Fagiolini forno o in insalata Frutta mista di stagione	Pasta al pesto Formaggio <b>Spinaci</b> Yogurt	Pasta gratinata Bastoncini di pesce al forno <b>Insalata mista di stagione</b> Crostata o torta
<b>3° Sett.</b>	Risotto con formaggio Bistecca di pollo alla milanese al forno Finocchi gratinati Frutta mista di stagione	Pizza margherita Prosciutto cotto Insalata mista di stagione Frutta mista di stagione	Minestrone con riso Arrosto di vitellone Purea di patate Frutta mista di stagione	Mezze penne all'olio Frittata con verdure al forno <b>Carote</b> Frutta fresca di stagione	Pasta al pomodoro Formaggio Verdure al vapore olio e limone Frutta o Budino
<b>4° Sett.</b>	<b>Pasta all'olio</b> Polpettone di manzo Piselli al forno Frutta fresca di stagione o dolce	Pasta al pesto Pangasio/tonno al limone o al forno con insalata <b>Frutta di stagione</b>	Risotto con formaggio Formaggio o frittata al forno Fagiolini in insalata <b>Crostata o torta margherita</b>	Passato di verdura con crostini Scaloppine al limone o al forno <b>Patate al forno</b> Frutta mista di stagione	Sedanini pomodoro e basilico Frittata a piacere al forno Carote al vapore Frutta mista di stagione

\* per coloro che sono intolleranti al glutine la dieta sarà il più possibile simile alla tabella di cui sopra, ovviamente utilizzando prodotti/ingredienti specifici in sostituzione di quelli ordinari.

**MENU' MENSA SCOLASTICA (dal 1° maggio al 30 giugno )**

	<b><i>Lunedì</i></b>	<b><i>Martedì</i></b>	<b><i>Mercoledì</i></b>	<b><i>Giovedì</i></b>	<b><i>Venerdì</i></b>
<b>1° Sett.</b>	Pasta al pomodoro Filetti di platessa al limone Insalata mista Frutta mista	Pasta all'olio Polpettone alla ligure Finocchi in umido Frutta di stagione	Minestrone alla genovese con riso Crocchette di pollo al forno Insalata mista Macedonia di frutta o frutta di stagione	Fusilli prosciutto e piselli Fesa di tacchino alla milanese Patate lesse Frutta di stagione	Pasta al pomodoro e olive Frittata al verdure Frutta di stagione
<b>2° Sett.</b>	Insalata di pasta Stracchino Verdure lesse miste o insalata Frutta	Pasta al pomodoro Polpettone alla ligure Carote in insalata Frutta di stagione	Caserecci al pesto Bastoncini di merluzzo al forno Insalata verde Budino	Risotto alla parmigiana Polpettine carne Verdura e formaggio Pomodori in insalata Frutta di stagione	Pasta al pomodoro e basilico Cosce di pollo arrosto Insalata mista Frutta di stagione
<b>3° Sett.</b>	Pasta all'olio Bocconcini di mozzarella e tonno Carote in insalata Frutta di stagione	Risotto al pomodoro Bocconcini di pollo all'uccelletto Pomodori in insalata Frutta di stagione	Insalata di pasta Spinacine al forno Zucchini trifolati Frutta di stagione	Minestrone con pasta o riso Arrosto di lonza Insalata mista di stagione Frutta di stagione	Pennette al pesto Platessa impanata al forno Patate al forno Budino al cioccolato
<b>4° Sett.</b>	Pasta al pomodoro Sformato di erbe Ricotta e patate Carote lesse Frutta di stagione	Pasta all'olio Arrosto di tacchino Patate al forno Frutta di stagione	Risotto allo zafferano Bocconcini di mozzarella e tonno Insalata mista Frutta di stagione	Pasta al pesto Filetti di platessa al pomodoro o al limone o con patate e olive Pomodori in insalata Macedonia di frutta fresca	Insalata di pasta Bocconcini di pollo all'uccelletto o scaloppina di pollo con pomodoro Insalata Frutta di stagione



<sup>+</sup> per coloro che sono intolleranti al glutine la dieta sarà il più possibile simile alla tabella di cui sopra, ovviamente utilizzando prodotti/ingredienti specifici in sostituzione di quelli ordinari.

## **MENU' e GRAMMATURE PASTI ASSISTENZA DOMICILIARE**

I pasti caldi a domicilio sono preparati seguendo la tabella dietetica ed il menù predisposto per la refezione scolastica e rispettando le grammature previste per gli adulti.

Nel caso di particolari situazioni di salute e in presenza di certificati medici , viene predisposta una dieta " leggera " autorizzata dall'Ufficio Servizi Sociali.

Sono comunque escluse le diete personalizzate.