

ASILO NIDO

MENU INVERNALE

1 SETTIMANA

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
PRIMO	Passato di verdura con riso	Pasta al ragù vegetale	Vellutata di cavolfiori o verdure miste con crostini	Risotto allo zafferano	Minestra di farro
SECONDO	Frittata al forno con verdure	Filetto di halibut al forno	Bocconcini di tacchino	Burger di lenticchie /Lenticchie in umido o in insalata	Platessa alla mugnaia
CONTORNO	Finocchi al forno	Carote cotte all'olio	Verdura cruda di stagione	Erbette saltate	Purea di patate

2 SETTIMANA

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
PRIMO	Risotto mele renette e parmigiano	Vellutata di finocchi	Vellutata di zucca con crostini	Pasta con crema di broccoli	Passato di verdure con grano sarateno
SECONDO	Frittata di ceci e porri	Pizza margherita	Nasello olio e limone	Arrosto di tacchino	Polpette di merluzzo
CONTORNO	Spinaci saltati		Patate al forno	Carote in padella	Cavolo in padella o al forno

MENU INVERNALE

3 SETTIMANA

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
PRIMO	Semolino/Pastina in brodo	Riso con zucca, lenticchie e rosmarino/Pasta al ragù	Pasta olio e parmigiano	Pasta e fagioli	Passato di broccoli o di verdure con crostini
SECONDO	Polpette o straccetti i pollo	\	Frittatina con spinaci	/	Pesce persico al forno
CONTORNO	Cavolfiori gratinati	Barbabietola e carote in insalata	Finocchi saltati	Carote cotte all'olio	Patate al forno

4 SETTIMANA MENU' GIA' INVERTITO: LUNEDI' CON MARTEDI' E MERCOLEDI' CON GIOVEDI'

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
PRIMO	Polenta e spezzatino di vitello	Crema di carote con crostini	Cous cous con ceci e verdure	Minestra d'orzo	Risotto al pomodoro
SECONDO	\	Reblec/Primo sale	Merluzzo al forno	bastoncini di salmone/pesce persico/halibut	Insalata di fagioli
CONTORNO	Cavolo cappuccio crudo o al forno	Purea di patate	Spinaci in padella	Carote julienne o cotte	Broccoli in padella

MERENDE INVERNALI

MENU' GIA' INVERTITO ALLA 4^ SETTIMANA: LUNEDI' CON MARTEDI' E MERCOLEDI' CON GIOVEDI'

	1 SETTIMANA	2 SETTIMANA	3 SETTIMANA	4 SETTIMANA
LUNEDI'	macedonia di frutta 150 gr o frutta fresca 150 gr	frutta fresca 150 gr	macedonia di frutta 150 gr o frutta fresca 150 gr	Latte intero 150 gr. + 2 fette biscottate integrali
MARTEDI'	Yogurt intero 125 gr + 2 biscotti secchi	yogurt intero bianco + 20 gr cereali in fiocchi	Yogurt intero 125 gr + 20 gr cereali soffiati	frullato di banana (150 ml latte + 100 g banana)
MERCOLEDI'	frutta fresca 150 gr	frutta fresca 150 gr	frutta fresca 150 gr	1 fetta pane integrale (g 20) + cioccolato 20 gr
GIOVEDI'	latte intero 150 gr + 1 fetta di pane integrale (g 20) con marmellata 15 gr	torta di mele 60 gr	gelato 60 gr	frutta fresca 150 gr
VENERDI'	3 crackers non salati o pane (g 20) con un filo d'olio e aromi	frutta fresca 150 gr	frutta fresca 150 gr	frutta fresca 150 gr

MENU ESTIVO

1 SETTIMANA

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
PRIMO	Insalata di riso basmati/venere con verdure	Passato di verdure con crostini	Insalata di miglio con ceci e limone	Risotto allo zafferano	Pasta al pesto di zucchini
SECONDO	Polpette di piselli	Frittata semplice	\	Insalatina di pollo o petto di pollo ai ferri	Nasello olio e limone
CONTORNO	Insalata di pomodori /pomodori gratinati	Insalata di patate /patate al forno	Fagiolini all'olio	Melanzane in umido	Insalata mista

2 SETTIMANA

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
PRIMO	Crema di zucchini e basilico	Risotto al parmigiano	Insalata di orzo con verdure o orzotto	Crema di carote	Pasta con sugo di melanzane
SECONDO	Pizza con pomodoro e mozzarella	Salmone/pesce persico/halibut al forno	Scaloppina di tacchino al limone	Hamburger di merluzzo	Misto di legumi al timo / insalata di fagioli Azuki
CONTORNO	Carote julienne	Bietole all'olio	Insalata di pomodori	Insalata di patate/patate al forno	Tris di verdure

MENU ESTIVO

3 SETTIMANA

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
PRIMO	Pasta pomodoro e basilico	Passato di legumi con riso/riso integrale	Insalata di farro con verdure	Pasta al pesto	Risotto con zucchine e menta
SECONDO	Polpettone o polpette di pollo	ricotta valdostana o primo sale o reblec	uova strapazzate	Insalata di lenticchie con olive e pomodorini	Platessa al forno
CONTORNO	Fagiolini in insalata	Insalata di pomodori	peperoni al forno	Melanzane al forno o "al funghetto"	Insalata mista

4 SETTIMANA

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
PRIMO	Pasta olio e parmigiano	Gnocchetti di patate pomodoro e basilico	Risotto agli asparagi o al radicchio	Vellutata di carote e mele	cous cous con piselli
SECONDO	Insalata di cannellini e pomodori	Verdure ripiene di carne	Pesce persico/halibut al forno con aromi	Uova sode o al pomodoro	polpettine di pesce
CONTORNO	/	/	Zucchine in padella o al forno	Crocchette o tortino di patate o insalata di patate	Insalata di carote cotte con prezzemolo

MERENDE ESTIVE

	1 SETTIMANA	2 SETTIMANA	3 SETTIMANA	4 SETTIMANA
LUNEDI'	macedonia di frutta 150 gr o frutta fresca 150 gr	frutta fresca 150 gr	macedonia di frutta 150 gr o frutta fresca 150 gr	frullato di banana (150 ml latte + 100 gr banana)
MARTEDI'	Yogurt intero 125 gr + 20 gr cereali soffiati	yogurt intero bianco 125 gr + 15 gr gocce di cioccolato	Yogurt intero 125 gr + 20 gr muesli non farcito	latte intero 150 gr + 20 gr biscotti secchi
MERCOLEDI'	frutta fresca 150 gr	frutta fresca 150 gr	frutta fresca 150 gr	frutta fresca 150 gr
GIOVEDI'	frullato di frutta (150 ml latte + 100 gr frutta)	crostata o torta morbida di frutta di stagione 60 gr	gelato 60 gr	macedonia o frutta non zuccherina 150 gr+ 30 gr gelato
VENERDI'	gelato 60 gr	frutta fresca 150 gr	frutta fresca 150 gr	yogurt alla frutta 125 gr



**Pont-Saint-Martin
MENU ESTIVO**

scuola dell'infanzia, primaria

	I° SETTIMANA	II° SETTIMANA	III° SETTIMANA	IV° SETTIMANA
LUNEDI	Pasta al sugo di pesce Caprese Pane Yogurt alla frutta	Pizza margherita Prosciutto crudo e melone Frutta fresca	Pasta alla pizzaiola Polpette di pollo Fagiolini in insalata Pane Frutta fresca	Pasta all'olio EVO e parmigiano Cosce di pollo Insalata pomodori e fagiolini Pane Frutta fresca
Merenda	Pane e frutta	Budino	Pane e olio EVO	Budino
MARTEDI	Passato di verdura con crostini Frittata Patate al forno Pane Frutta fresca	Insalata di riso Pesce all'olio e limone Insalata crudité Pane Yogurt	Tortellini in brodo Ricotta/primo sale Pomodori Pane Frutta fresca	Gnocchi di patate al pomodoro Polpette di vitello Spinaci Pane Frutta fresca
Merenda	Gelato	Frullato di frutta fresca	Gelato	Succo frutta con 2 biscotti
MERCOLEDI	Ravioli di magro al pomodoro Fagiolini e tonno in insalata Pane Frutta fresca	Pasta all'olio EVO e parmigiano Tacchino agli aromi Peperonata Pane Frutta fresca	Insalata di pasta Torta salata con verdure Carote Pane Frutta fresca	Risotto mele Arrosto tacchino Melanzane trifolate Pane Frutta fresca
merenda	Pane e marmellata	Succo frutta con 2 biscotti	Pane e formaggio spalmabile	Yogurt alla frutta
GIOVEDI	Risotto allo zafferano Milanese di pollo Zucchine trifolate Pane Frutta fresca	Pasta al pomodoro e basilico Uovo sodo Insalata di patate e fagiolini Pane Frutta fresca	Pasta al pesto Maiale in agrodolce Insalata verde Pane Frutta fresca	Piadinina al pomodoro e mozzarella Tonno Insalata carote Pane Frutta fresca
Merenda	Pane e olio EVO e pomodoro	Focaccia all'olio	Pane e marmellata	Pane cioccolato
VENERDI	Pasta al pesto Pesce all'olio e limone Melanzane al funghetto Pane Frutta fresca	Gnocchi alla romana Polpette di legumi Pomodori Pane Frutta fresca	Risotto al pomodoro Platessa al forno Zucchine trifolate Pane Yogurt alla frutta	Cous cous con piselli Polpette pesce Insalata verde Pane Frutta fresca
Merenda	Yogurt alla frutta/al miele	Torta	Frullato frutta fresca	Focaccia all'olio EVO

**Pont-Saint-Martin
MENU INVERNALE**

scuola dell'infanzia, primaria



	I° SETTIMANA	II° SETTIMANA	III° SETTIMANA	IV° SETTIMANA
LUNEDI	Pasta olio e parmigiano Frittata al forno con verdure Finocchi al forno Pane Frutta fresca	Pasta di farro al pesto Mocetta o bresaola con olio/limone Spinaci saltati Pane Frutta fresca	Zuppa di pane Milanese di pollo Cavolfiori gratinati Pane Frutta fresca	Polenta Spezzatino di vitello Piselli/carote Pane Frutta fresca
Merenda	Pane e marmellata/miele	Spremuta frutta	Latte caldo e biscotti	Spremuta frutta
MARTEDI	Pasta al ragù vegetale Filetto di pesce al forno Carote Pane Frutta fresca	Pizza margherita (porzione da 1° piatto) Tonno Insalata verde Pane Yogurt	Gnocchi al ragù Insalata di barbabietole, patate, carote e formaggio Pane Frutta fresca	Crema di zucca/carote Formaggio fresco Purea di patate Pane Frutta fresca
Merenda	Yogurt alla frutta	Pane e frutta	Yogurt alla frutta	Budino alla vaniglia
MERCOLEDI	Gnocchi alla romana Bocconcini di tacchino Verdura cruda di stagione Pane Frutta fresca	Vellutata di zucca Arrosto di tacchino Patate al forno Pane Frutta fresca	Pasta all'olio EVO e parmigiano Uova sode ripiene Fagiolini Pane Frutta fresca	Cous cous alle verdure Polpette di merluzzo Verdure di stagione Pane Frutta fresca
Merenda	Pane e marmellata	Pane e prosciutto cotto	Torta casalinga	Pane e olio EVO
GIOVEDI	Risotto allo zafferano/zucca Formaggio fresco Erbette saltate Pane Frutta fresca	Lasagne alle verdure Formaggio fresco Carote Pane Frutta fresca	Risotto ai piselli Prosciutto cotto Broccoli Pane Frutta fresca	Tortellini in brodo Coscia di pollo Fagiolini Pane Frutta fresca
Merenda	Focaccia olio EVO	Succo di frutta e crackers	Focaccia olio EVO	Pane e formaggio spalmabile
VENERDI	Crema di verdura Plattessa Purea di patate Pane Frutta fresca	Polenta Polpette di merluzzo Cavolo in padella/al forno Pane Frutta fresca	Pasta alle olive Crocchette di pesce Insalata Pane Frutta fresca	Riso bollito Lenticchie in umido/Fagioli grassi Purea di zucca Pane Frutta fresca
Merenda	Latte caldo e biscotti	Pane e cioccolato	Pane e miele	Succo frutta e biscotti

TABELLA DELLE GRAMMATURE: NIDO, SCUOLA MATERNA, ELEMENTARE

	Porzione (grammi/ml)		
	NIDO	MATERNA	ELEMENTARE
Cereali, derivati e tuberi			
Pasta o riso asciutti	30-50	50-60	60-70
Pasta, riso, orzo o simili in brodo	25	30	30-40
Gnocchi di patate	120	140	160-180
Farina di mais per polenta	40	60	60-70
Ravioli, tortellini freschi asciutti	60	80	100
Ravioli, tortellini freschi asciutti (piatto unico)	80	100	130
Lasagne al ragù/lasagne di magro	100	120	140
Lasagne al ragù/lasagne di magro (piatto unico)	140	170	200
Crespelle	60-70	80	100
Crespelle (piatto unico)	80-90	100	130
Gnocchi alla romana	120	130	150
Ravioli, tortellini freschi in brodo	30	40	50
Patate per contorno	120	120	150
Patate per purea	100	100	130
Patate per minestrone/passati/creme		30	30-40
Pane	30	50	50-60
Crostini di pane/fette biscottate/crackers	20	25	25-30
Pizza pomodoro e mozzarella	120	150	150-180
Pizza pomodoro e mozzarella (piatto unico)	130	170	220
Legumi			
Legumi freschi/surgelati nel primo piatto asciutto	15-20	20	20-30
Legumi secchi nel primo piatto asciutto	5	5	5-10
Legumi freschi/surgelati per minestre/minestrone	20-30	30	30-40
Legumi secchi per minestre/minestrone	10	10	10-15
Legumi freschi/surgelati come secondo piatto	80-100	100	100-120
Legumi secchi come secondo piatto	30	35	35-40
Pasta e legumi (piatto unico)	30 gr legumi secchi (120 gr legumi freschi o surgelati) 30 gr pasta	30 gr legumi secchi (120 gr legumi freschi o surgelati) 50 gr pasta	40 gr legumi secchi (160 gr legumi freschi o surgelati); 60 gr pasta
Carni			
Carne (arrosto, petto pollo etc.)	60-70	80	80-90
Coscia di pollo (carne con	80	100	100-120

osso)			
Carne per polpette/ripieni	40-50	60	60-70
Carne per ragù	20	20	20
Pesce fresco (sogliola, platessa..)	50-60	80	90-100
Bastoncini di pesce	80-90	100	120
Pesce surgelato	90	100	100-120
Tonno in scatola	50	50	60-80
Uova pastorizzate	50	50	75
Uova pastorizzate per preparazioni	50 x4	50 x4	50 x 3
Formaggi			
Formaggi freschi (mozzarella, stracchino, primo sale, crescenza/certosino, caprini, fior di latte ...)	30	40	60
Formaggi stagionati (parmigiano, grana, emmenthal, asiago,toma, fontina, robiola, taleggio, quantirolo)	20	30	40
Ricotta di latte vaccino	30	50	80
Ricotta di latte vaccino per preparazioni	20	20	20
Formaggio per preparazioni		15	20
Mozzarella per pizza/formaggio per piatti unici	30	40	40-50
Salumi			
Affettati magri	30	40	50
Prosciutto per preparazioni	10	10	10-20
Ortaggi			
Ortaggi a foglia crudi, carote Julienne	30-40	50	50-60
Ortaggi pesanti freschi da consumare crudi (finocchi, pomodori....)	50-65	100	100-150
Ortaggi a foglia/pesanti freschi da consumare cotti	80-120	150	150-200
Verdure surgelate da consumare cotte	80	150	200
Misto verdura fresca/surgelata per minestrone/passati	80	100	100-130
Verdure per primi piatti asciutti	40	40	40-50
Verdura per sformati/focacce/polpette	40	40	40-50
Frutta			
Frutta fresca	80	150	150
Succo di frutta	100	125	125
Condimenti			
Olio (per pietanza)	5	5	5(*)
Olio per primo piatto in bianco	5	5-6	6-8
Formaggio grattugiato (per pietanza)	5	5	5
Dessert			
Yogurt intero/magro -- bianco/alla frutta	125	125	125

Budino	70	80	80-100
Zucchero o miele per dolcificare	NO	5-10	5-10
Dolce (tipo torta)	30	80	80
Gelato alla frutta	50	80	80-100
Gelato alle creme		50	50-60
Merenda			
Latte	100	200 (ml)	200 (ml)
The	100	200 (ml)	200 (ml)
Pane/Fette biscottate/Biscotti	20	20	30
Marmellata/Miele	10	30	30

NB: Il peso degli alimenti si riferisce al CRUDO e al NETTO degli scarti

(*) La quantità di condimento diminuisce proporzionalmente al numero di razioni preparate