

**TABELLA MENU' CLARA MAFFEI**  
per l'ASILO NIDO - da 1 a 2 ANNI - ANNO EDUCATIVO 2022/2023



	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
1° settimana	<b>F4</b>	<b>U12</b>	<b>C3</b>	<b>P3</b> alternativa P4 o P2	<b>L3</b>
	Spuntino di <b>frutta fresca</b>	Spuntino di <b>frutta fresca</b>	Spuntino di <b>frutta fresca</b>	Spuntino di <b>frutta fresca</b>	Spuntino di <b>frutta fresca</b>
	*Pasta al pomodoro e basilico Parmigiano Reggiano Verdure miste di stagione Pane	Risotto alla zucca e rosmarino Frittata al forno Verdure miste di stagione Pane	Polenta con pollo alla cacciatore Verdure miste di stagione Pane	Passato di Verdure con riso Pesce impanato Patate al forno Pane	Pasta e ceci Verdure miste di stagione Pane
	<b>MERENDA ROSSA:</b> Latte con Fette biscottate e Confettura extra	<b>MERENDA VERDE:</b> Yogurt con Frutta	<b>MERENDA BLU:</b> Yogurt con Frutta e Fette biscottate	<b>MERENDA ROSSA:</b> Latte con Fette biscottate e Confettura extra	<b>MERENDA GIALLA ARANCIO:</b> Frutta e Biscotti secchi
2° settimana	<b>F2</b> alternativa F3 o F5	<b>U1</b>	<b>C8</b>	<b>P5</b> alternativa P10	<b>L2</b>
	Spuntino di <b>frutta fresca</b>	Spuntino di <b>frutta fresca</b>	Spuntino di <b>frutta fresca</b>	Spuntino di <b>frutta fresca</b>	Spuntino di <b>frutta fresca</b>
	Minestra di verdura Sformato di formaggio e patate Pane	*Chicche al pomodoro Frittata ai carciofi Verdure miste di stagione Pane	Risotto con asparagi Arrostito di lonza Verdure miste di stagione Pane	Pasta al pesto di zucchine Pesce in umido Verdure miste di stagione Pane	Polenta e lenticchie Verdure miste di stagione Pane
	<b>MERENDA ROSSA:</b> Latte con Fette biscottate e Confettura extra	<b>MERENDA VERDE:</b> Yogurt con Frutta	<b>MERENDA BLU:</b> Yogurt con Frutta e Fette biscottate	<b>MERENDA ROSSA:</b> Latte con Fette biscottate e Confettura extra	<b>MERENDA GIALLA ARANCIO:</b> Frutta e Biscotti secchi
3° settimana	<b>C10</b>	<b>U13</b>	<b>P8</b>	<b>L6</b>	<b>F6</b>
	Spuntino di <b>frutta fresca</b>	Spuntino di <b>frutta fresca</b>	Spuntino di <b>frutta fresca</b>	Spuntino di <b>frutta fresca</b>	Spuntino di <b>frutta fresca</b>
	Pasta al pesto Petto di pollo al rosmarino Verdure miste di stagione Pane	Tagliatelle di frittata verdi con spinaci e patate Verdure miste di stagione Pane	Pasta al sugo di pesce Verdure miste di stagione Pane	Passato di verdura con crostini Crocchette di patate e lenticchie Pane	Polenta con formaggio Verdure miste di stagione Pane
	<b>MERENDA BLU:</b> Yogurt con Frutta e Fette biscottate	<b>MERENDA VERDE:</b> Yogurt con Frutta	<b>MERENDA ROSSA:</b> Latte con Fette biscottate e Confettura extra	<b>MERENDA GIALLA ARANCIO:</b> Frutta e Biscotti secchi	<b>MERENDA ROSSA:</b> Latte con Fette biscottate e Confettura extra
4° settimana	<b>U3</b>	<b>C12</b>	<b>L1</b>	<b>P1</b>	<b>F1</b>
	Spuntino di <b>frutta fresca</b>	Spuntino di <b>frutta fresca</b>	Spuntino di <b>frutta fresca</b>	Spuntino di <b>frutta fresca</b>	Spuntino di <b>frutta fresca</b>
	Pasta ai broccoli Crocchette d'uovo Verdure miste di stagione Pane	Lasagne di carne Verdure miste di stagione Pane	Zuppa di legumi Verdure miste di stagione Pane	Risotto alla parmigiana Involtino di sogliola Verdure miste di stagione Pane	Cannelloni di ricotta e spinaci Verdure miste di stagione Pane
	<b>MERENDA VERDE:</b> Yogurt con Frutta	<b>MERENDA BLU:</b> Yogurt con Frutta e Fette biscottate	<b>MERENDA GIALLA ARANCIO:</b> Frutta e Biscotti secchi	<b>MERENDA ROSSA:</b> Latte con Fette biscottate e Confettura extra	<b>MERENDA ROSSA:</b> Latte con Fette biscottate e Confettura extra



\***Pasta al pomodoro**: è possibile presentare pasta in bianco

°**Polenta**: per la preparazione si utilizza farina macinata a km 0

**Pane**: con contenuto di sale non superiore all' 1,7% riferito alla farina -

**Verdura**: è possibile presentare nello stesso pasto due tipi di verdura (cruda,oppure cotta e cruda) avendo cura di garantire la VARIETA' e la STAGIONALITA'

**Frutta**: viene distribuita fresca entro le h 9.30

**Sale**: per la preparazione dei pasti non viene utilizzato sale. ?? *Tutte le pietanze vengono proposte prive di sale aggiunto.*)

Tutte le pietanze di **frutta, carne o pesce** vengono opportunamente sminuzzate e/o frullate.

**Menu L**: i legumi devono essere decorticati o passati al passaverdura. E' possibile e consigliabile alternare o associare le diverse varietà di legumi

**Menù P**: è possibile e consigliabile alternare le diverse varietà di **pesce**, diversificandone la modalità di cottura

**Menu F**: Sono utilizzati esclusivamente **formaggi freschi** oppure **Parmigiano Reggiano**. E' possibile alternare vari tipi di formaggio oppure presentarne due tipi diversi (secondo schema ATS).

**Menù U**: in sostituzione della **frittata** è possibile presentare **l'uovo sodo** o **strapazzato** in modo che sia il tuorlo che l'albume siano ben cotti

**Menu C**: si utilizzano **carni fresche** – pollo, tacchino, maiale, manzo 1 volta al mese

Vedi indicazione A.T.S. Bergamo - **RISTORAZIONE SCOLASTICA**- tabelle menù **NIDI**

Approvato il 05 novembre 2019 dalla dietista Cristina Bianchi

