

TABELLA MENU PER L'ASILO NIDO CLARA MAFFEI da 6 a 12 mesi  
ANNO EDUCATIVO 2022/20232022

Nella settimana vengono proposti tutti i 5 pasti

PASTO 1			
PRANZO	quantità	MERENDA	quantità
Brodo di verdura	ml 200	Yogurt bianco intero o latte materno o latte in formula	g 50 ml 50 (ricomposto)
Verdura frullata	3 o 4 cucchiari da minestra		
Farina di cereali, semolino, pastina	g 20 (2 cucchiari da minestra circa)		
Ricotta	g 30	Frutta	g 100
Parmigiano grattugiato	g 5 (1 cucchiaino da caffè)		
Olio extra vergine	g 8 (1 cucchiaino e ½ da caffè)		
Frutta	g 150		

**Note:** In alternativa alla ricotta è possibile utilizzare la crescenza nello stesso quantitativo, riducendo l'olio extravergine a g. 5

PASTO 2			
PRANZO	quantità	MERENDA	quantità
Brodo di verdura	ml 200	Yogurt bianco intero o latte materno o latte in formula	g 50 ml 50 (ricomposto)
Verdura frullata	3 o 4 cucchiari da minestra		
Farina di cereali, semolino, pastina	g 20 (2 cucchiari da minestra circa)		
Carne di pollo	g 20 fresca	Frutta	g 100
Olio extra vergine	g 10 (2 cucchiaini da caffè)		
Frutta	g 100		

**Note:** Alternare la carne di pollo con quella di tacchino, coniglio, angello, manzo utilizzando la medesima quantità

PASTO 3			
PRANZO	quantità	MERENDA	quantità
Brodo di verdura	ml 200	Yogurt bianco intero o latte materno o latte in formula	g 50 ml 50 (ricomposto)
Passato di verdura	3 o 4 cucchiari da minestra		
Farina di cereali, semolino, pastina	g 20 (2 cucchiari da minestra circa)		
Pesce	g 20 fresco o surgelato	Frutta	g 100
Olio extra vergine	g 10 (2 cucchiaini da caffè)		
Frutta	g 100		

**Note:** Alternare pesce di mare fresco o surgelato utilizzando la medesima quantità

PASTO 4			
PRANZO	quantità	MERENDA	quantità
Brodo di verdura	ml 200	Yogurt bianco intero o latte materno o latte in formula	g 50 ml 50 (ricomposto)
Passato di verdura	3 o 4 cucchiari da minestra		
Farina di cereali, semolino, pastina	g 30 (2/3 cucchiari da minestra circa)		
Uovo (mezzo)	g 30		
Olio extra vergine	g 7,5 (1 cucchiaino e ½ da caffè)		
Frutta	g 100		

PASTO 5			
PRANZO	quantità	MERENDA	quantità
Brodo di verdura	ml 200	Yogurt bianco intero o latte materno o latte in formula	g 50 ml 50 (ricomposto)
Passato di verdura	3 o 4 cucchiari da minestra		
Farina di cereali, semolino, pastina	g 20 (2 cucchiari da minestra circa)		
Ceci secchi	g 15	Frutta	g 100
Parmigiano	g 5 (1 cucchiaino da caffè)		
Frutta	g 100		

**Note:** Alternare ceci con fagioli, lenticchie, piselli utilizzando la medesima quantità (i legumi devono essere decorticati o passati al passaverdura)

Per le preparazioni non viene utilizzato sale.

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

Utilizzare con moderazione parmigiano reggiano

Elaborato come da indicazione A.T.S. Bergamo **RISTORAZIONE SCOLASTICA** – Tabelle menù NIDI

