

TABELLA MENU' CLARA MAFFEI
per **SCUOLA DELL'INFANZIA - SEZIONE PRIMAVERA - SCUOLA PRIMARIA e SECONDARIA**
ANNO SCOLASTICO 2022/2023



	<i>LUNEDI</i>	<i>MARTEDI</i>	<i>MERCOLEDI</i>	<i>GIOVEDI</i>	<i>VENERDI</i>
1° settimana	F4 Spuntino di frutta fresca Pasta* al pomodoro e basilico Parmigiano reggiano Verdura miste di stagione Pane integrale	U12 Spuntino di frutta fresca Risotto alla zucca e rosmarino Frittata al forno Verdura miste di stagione Pane integrale	C3 Spuntino di frutta fresca Polenta° con pollo alla cacciatora Verdura miste di stagione Pane	P15 Spuntino di frutta fresca Farrotto alle verdure Pesce con capperi e olive Verdura miste di stagione Pane	L3 Spuntino di frutta fresca Pasta e ceci Verdura miste di stagione Pane integrale
2° settimana	F2 Spuntino di frutta fresca Minestra di verdura Sformato di formaggio e patate Pane	U1 Spuntino di frutta fresca *Gnocchi al pomodoro Frittata ai carciofi Verdura miste di stagione Pane	C8 Spuntino di frutta fresca Risotto con asparagi Arrostato di lonza Verdura miste di stagione Pane	P5 Spuntino di frutta fresca Pasta al pesto di zucchine Pesce in umido Verdura miste di stagione Pane	L2 Spuntino di frutta fresca Polenta° e Lenticchie Verdura miste di stagione Pane integrale
3° settimana	C10 Spuntino di frutta fresca Pasta al pesto Petto al pollo al rosmarino Verdura miste di stagione Pane	U13 Spuntino di frutta fresca Tagliatelle di frittata verdi con spinaci e patate Verdura miste di stagione Pane integrale	P8 Spuntino di frutta fresca Pasta al sugo di pesce Verdura miste di stagione Pane	L8 Spuntino di frutta fresca Passato di verdura con crostini Crocchette di lenticchie Pane	F6 Spuntino di frutta fresca Polenta° con formaggio Verdura miste di stagione Pane integrale
4° settimana	U3 Spuntino di frutta fresca Pasta integrale ai broccoli Crocchette d'uovo Verdura miste di stagione Pane	C12 Spuntino di frutta fresca Lasagne di carne Verdura miste di stagione Pane	L1 Spuntino di frutta fresca Zuppa di legumi Caponata di verdure P	P1 Spuntino di frutta fresca Risotto alla parmigiana involtino di sogliola Verdura miste di stagione Pane	F1 Spuntino di frutta fresca Cannelloni di ricotta e spinaci Verdura miste di stagione Pane



***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 - E' possibile sostituire il pane comune con pane **integrale** aumentando la grammatura di 10 gr. (2 volte settimana)

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

Menu F: è possibile alternare vari tipi di formaggio, avendo cura di modificare la grammatura (i formaggi freschi, stagionati e la ricotta possono essere sostituiti tra loro 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 L: è possibile e consigliabile alternare o associare le diverse varietà di legumi

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

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

SEZIONE PRIMAVERA e SCUOLA PRIMARIA: proposti gli stessi alimenti con grammature differenziate secondo tabella ATS
(per sez. Primavera: proporre gli gnocchi formato chicche, formaggio stagionato sostituito con Parmigiano Reggiano)

In occasione di **gite/uscite** verrà proposto il menù **F10:** Pizza Margherita (fresco fornito da panificio esterno) / Verdura/ Frutta fresca

Vedi indicazione A.T.S. Bergamo - **RISTORAZIONE SCOLASTICA**

Approvato il 24/10/2019 dalla dietista Cristina Bianchi



La cucina della Fondazione Scuola dell'Infanzia Clara Maffei può preparare i pasti come indicazioni ATS per la ristorazione scolastica

- **a base di LEGUMI (L)** L1,L2, L3, L4 L6, L8, L12.
- **A base di PESCE (P)** P1, P2, P3, P4, P5, P6, P7, P8, P9, P10, P11, P12, P13, P15
- **A base di FORMAGGIO (F)** F1, F2, F3, F4, F5, F6, F7, F9, F12, F13, F14, F15 (*il prodotto F10 fornito fresco da panificio esterno*)
- **A base di UOVA (U)** U1, U2, U3, U4, U5, U6, U7, U10, U11, U12, U13
- **A base di CARNE (C)** C1, C2, C3, C4, C5, C6, C7, C8, C9, C10, C11, C12, C13, C14, C15

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



	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
1° settimana	F4	U12	C3	P3 alternativa P4 o P2	L3
	Spuntino di frutta fresca	Spuntino di frutta fresca	Spuntino di frutta fresca	Spuntino di frutta fresca	Spuntino di frutta fresca
	*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
	MERENDA ROSSA: Latte con Fette biscottate e Confettura extra	MERENDA VERDE: Yogurt con Frutta	MERENDA BLU: Yogurt con Frutta e Fette biscottate	MERENDA ROSSA: Latte con Fette biscottate e Confettura extra	MERENDA GIALLA ARANCIO: Frutta e Biscotti secchi
2° settimana	F2 alternativa F3 o F5	U1	C8	P5 alternativa P10	L2
	Spuntino di frutta fresca	Spuntino di frutta fresca	Spuntino di frutta fresca	Spuntino di frutta fresca	Spuntino di frutta fresca
	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
	MERENDA ROSSA: Latte con Fette biscottate e Confettura extra	MERENDA VERDE: Yogurt con Frutta	MERENDA BLU: Yogurt con Frutta e Fette biscottate	MERENDA ROSSA: Latte con Fette biscottate e Confettura extra	MERENDA GIALLA ARANCIO: Frutta e Biscotti secchi
3° settimana	C10	U13	P8	L6	F6
	Spuntino di frutta fresca	Spuntino di frutta fresca	Spuntino di frutta fresca	Spuntino di frutta fresca	Spuntino di frutta fresca
	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
	MERENDA BLU: Yogurt con Frutta e Fette biscottate	MERENDA VERDE: Yogurt con Frutta	MERENDA ROSSA: Latte con Fette biscottate e Confettura extra	MERENDA GIALLA ARANCIO: Frutta e Biscotti secchi	MERENDA ROSSA: Latte con Fette biscottate e Confettura extra
4° settimana	U3	C12	L1	P1	F1
	Spuntino di frutta fresca	Spuntino di frutta fresca	Spuntino di frutta fresca	Spuntino di frutta fresca	Spuntino di frutta fresca
	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
	MERENDA VERDE: Yogurt con Frutta	MERENDA BLU: Yogurt con Frutta e Fette biscottate	MERENDA GIALLA ARANCIO: Frutta e Biscotti secchi	MERENDA ROSSA: Latte con Fette biscottate e Confettura extra	MERENDA ROSSA: 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



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 cucchiaini da minestra		
Farina di cereali, semolino, pastina	g 20 (2 cucchiaini 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 cucchiaini da minestra		
Farina di cereali, semolino, pastina	g 20 (2 cucchiaini 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 cucchiaini da minestra		
Farina di cereali, semolino, pastina	g 20 (2 cucchiaini 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 cucchiaini da minestra		
Farina di cereali, semolino, pastina	g 30 (2/3 cucchiaini 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 cucchiaini da minestra		
Farina di cereali, semolino, pastina	g 20 (2 cucchiaini 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

