



TABELLA MENU' CLARA MAFFEI

per **SCUOLA DELL'INFANZIA - SEZIONE PRIMAVERA** - SCUOLA PRIMARIA e SECONDARIA
ANNO SCOLASTICO **2024/2025**

	<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 Uova strapazzate Verdura miste di stagione Pane	C8 Spuntino di frutta fresca Risotto al pomodoro fresco Arrostito di lonza Verdura miste di stagione Pane	P5 Spuntino di frutta fresca Pasta al pesto di zucchine Pesce gratinato Verdura miste di stagione Pane	L2 Spuntino di frutta fresca Polenta° e Legumi misti 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	U11 Spuntino di frutta fresca Pasta al sugo di verdure Uova sode 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 barbabietola involtino di sogliola Verdura miste di stagione Pane	F3 Spuntino di frutta fresca Pasta con la ricotta 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** verranno proposti i menù "INDICAZIONI PER PRANZO AL SACCO"

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



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, F10, F12, F13, F14, F15
- **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 2024/2025

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
1° settimana	F4 Spuntino di frutta fresca	U12 Spuntino di frutta fresca	C3 Spuntino di frutta fresca	P3 alternativa P4 o P2 Spuntino di frutta fresca	L3 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 cacciatora 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 Spuntino di frutta fresca	U1 Spuntino di frutta fresca	C8 Spuntino di frutta fresca	P5 alternativa P10 Spuntino di frutta fresca	L2 Spuntino di frutta fresca
	Minestra di verdura Sformato di formaggio e patate Pane	*Chicche al pomodoro Uova strapazzate Verdure miste di stagione Pane	Risotto al pomodoro fresco Arrosto di lonza Verdure miste di stagione Pane	Pasta al pesto di zucchine Pesce gratinato Verdure miste di stagione Pane	Polenta e legumi misti 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 Spuntino di frutta fresca	U13 Spuntino di frutta fresca	P8 Spuntino di frutta fresca	L6 Spuntino di frutta fresca	F6 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	U11 Spuntino di frutta fresca	C12 Spuntino di frutta fresca	L1 Spuntino di frutta fresca	P1 Spuntino di frutta fresca	F3 Spuntino di frutta fresca
	Pasta al sugo di verdure Uova sode Verdure miste di stagione Pane	Lasagne di carne Verdure miste di stagione Pane	Zuppa di legumi Verdure miste di stagione Pane	Risotto alla barbabietola Involtino di sogliola Verdure miste di stagione Pane	Pasta alla ricotta 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



TABELLA MENU PER IL **NIDO D'INFANZIA CLARA MAFFEI da 6 a 12 mesi**

ANNO EDUCATIVO 2024/2025

Nella settimana vengono proposti tutti i 5 pasti



PASTO 1			
PRANZO	quantità	MERENDA	quantità
Brodo di verdura	ml 200	Yogurt bianco intero	g 50
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	g 50
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, agnello, manzo utilizzando la medesima quantità			

PASTO 3			
PRANZO	quantità	MERENDA	quantità
Brodo di verdura	ml 200	Yogurt bianco intero	g 50
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	g 50
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	Frutta	g 100
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	g 50
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**

