

Menù autunno-inverno Asilo Nido — 24-36 mesi

Comune di Venarotta · anno 2024-25 · SIAN AST AP

PRIMA SETTIMANA		
GIORNO	PORTATA	INGREDIENTI CON GRAMMATURE (24-36 MESI)
LUNEDÌ	Pasta al pomodoro	Pasta di semola (40), pomodoro pelato, olio evo (4), parmigiano grattugiato (3)
	Scaloppine di pollo	Pollo (40), farina, olio evo
	Verdure di stagione	Verdure di stagione (70 verdure da cuocere, 15 crude), olio evo (5)
	Pane	Pane (20)
	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione (40) anche più tipologie. Buon grado di maturazione e a temperatura ambiente*
MARTEDÌ	Pasta al pomodoro	Pasta (40), pomodoro, parmigiano (3), olio evo (4), carota, cipolla, sedano
	Caciotta / Mozzarella / Parmigiano	Caciotta (30) / Mozzarella (30) / Parmigiano (20)
	Carote e finocchi	Carote (15) e finocchi (20), olio evo (5)
	Pane semintegrale	Pane semintegrale (20)
	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione (70) anche più tipologie. Buon grado di maturazione e a temperatura ambiente*
MERCOLEDÌ	Riso e lenticchie	Riso (25), lenticchie (15), brodo vegetale, olio evo (4). La pietanza può essere brodosa o asciutta. Asciutta: riso (40), lenticchie (15)
	Polpette di carne	Tacchino e pollo (40), mollica di pane, uovo, latte, parmigiano, pangrattato (5), olio evo (5)
	Insalata mista	Insalata mista (20), olio evo (5)
	Pane	Pane (20)
	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione anche più tipologie. Buon grado di maturazione e a temperatura ambiente*
GIOVEDÌ	Pasta olio e parmigiano	Pasta (40), olio evo (4), parmigiano (5)
	Filetto di merluzzo/platessa	Pesce (50). Le modalità di cottura possono variare: panate al forno, polpette, in umido con o senza pomodoro
	Spinaci	Spinaci (80), olio evo (5)
	Pane	Pane (20)
	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione (70) anche più tipologie. Buon grado di maturazione e a temperatura ambiente*

GIORNO	PORTATA	INGREDIENTI CON GRAMMATURE (24-36 MESI)
VENERDÌ	Passato di verdure con orzo perlato/riso	Verdure miste, orzo/riso (25), olio evo (4), parmigiano grattugiato (3)
	Uovo	Modalità di cottura: frittata (uovo, olio evo -2, parmigiano) oppure sodo. Uovo (50)
	Bietoline con patate	Bietoline (80), olio evo (5)
	Pane semintegrale	Pane semintegrale (20)
	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione (70) anche più tipologie. Buon grado di maturazione e a temperatura ambiente*

SECONDA SETTIMANA

GIORNO	PORTATA	INGREDIENTI CON GRAMMATURE (24-36 MESI)
LUNEDÌ	Pasta integrale al pomodoro	Pasta integrale (40), pomodoro pelato (30), olio evo (4), parmigiano grattugiato (3), cipolla
	Formaggio grana / Robiola	Formaggio grana (20) / robiola (30)
	Carote	Carote (20 se consumate crude; 80 se consumate cotte), olio evo (5)
	Pane	Pane (20)
	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione (70) anche più tipologie. Buon grado di maturazione e a temperatura ambiente*
	Ciambellone	Preparato dal centro cottura/confezionato
MARTEDÌ	Risotto alla parmigiana	Riso (40), parmigiano grattugiato (5), olio evo (4)
	Roast beef di bovino	Fettine di roast beef (40), olio evo, erbe aromatiche
	Spinaci	Spinaci (80), olio evo (5)
	Pane semintegrale	Pane semintegrale (20)
	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione (70) anche più tipologie. Buon grado di maturazione e a temperatura ambiente*
MERCOLEDÌ	Pasta al sugo di ceci	Pasta di semola (40), ceci secchi frullati (15), (pomodoro pelato facoltativo), olio evo (4), parmigiano grattugiato (3)
	Quadratini di frittata	Uovo (50), olio evo (2), parmigiano (2)
	Bietoline	Bietoline (80), olio evo (5)
	Pane	Pane (20)
	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione (70) anche più tipologie. Buon grado di maturazione e a temperatura ambiente*
GIOVEDÌ	Gnocchi di semola con la zucca	Gnocchi di semola (40), zucca (30), olio evo (4)
	Bocconcini di pollo	Pollo (40), pangrattato, olio evo (5). Oppure altra modalità di cottura
	Insalata	Insalata (20), olio evo (5)
	Pane semintegrale	Pane semintegrale (20)
	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione (70) anche più tipologie. Buon grado di maturazione e a temperatura ambiente*
VENERDÌ	Minestrone con orzo perlato	Brodo vegetale, orzo (25), verdure miste, olio evo (4), parmigiano (3)
	Coda di rospo / filetto di platessa	Coda di rospo/filetto di platessa (50). Le modalità di cottura possono variare: panate al forno, polpette, in umido con o senza pomodoro
	Patate	Patate (80), olio evo (5)
	Pane	Pane (20)
	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione (70) anche più tipologie. Buon grado di maturazione e a temperatura ambiente*

TERZA SETTIMANA

GIORNO	PORTATA	INGREDIENTI CON GRAMMATURE (24-36 MESI)
LUNEDÌ	Passato di verdure con pastina	Pastina (25), verdure miste, brodo vegetale, parmigiano grattugiato (3), olio evo (4)
	Carote	Carote (20 se consumate crude; 80 se consumate cotte), olio evo (5)
	Robiola	Robiola (30)
	Pane	Pane (20)
	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione (70) anche più tipologie. Buon grado di maturazione e a temperatura ambiente*
MARTEDÌ	Pasta con verdure di stagione	Pasta di semola (40), verdure di stagione (30), olio evo (4)
	Fesa di tacchino o pollo panata al forno o al vapore	Fesa di tacchino o pollo (40), pangrattato, olio evo (5)
	Broccoli al vapore	Broccoli (80), olio evo (5)
	Pane	Pane (20)
	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione (70) anche più tipologie. Buon grado di maturazione e a temperatura ambiente*
MERCOLEDÌ	Risotto con zafferano	Riso (40), brodo vegetale (cipolla, carota, sedano), parmigiano (3), olio evo (4), zafferano q.b.
	Sformatino di pesce	Merluzzo (25), platessa (25), patate, pangrattato, latte, olio evo (5). Oppure polpette
	Carote e piselli	Carote (20) e piselli (25), olio evo (5)
	Pane	Pane (20)
	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione (70) anche più tipologie. Buon grado di maturazione e a temperatura ambiente*
GIOVEDÌ	Pasta al pomodoro	Pasta di semola (40), pomodoro (40), olio evo (4)
	Vitello	Vitello (40), olio evo (5). Variare modalità di cottura (polpette, listarelle, panato)
	Polpette di verdure dell'orto invernali	Carote, bietola, ricotta (30), patate, parmigiano, pangrattato, uovo, olio evo
	Pane	Pane (20)
	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione (70) anche più tipologie. Buon grado di maturazione e a temperatura ambiente*
VENERDÌ	Lenticchie (rosse decorticate) in brodo vegetale con pastina	Lenticchie (20), brodo vegetale, pastina (25), olio evo (4)
	Frittata	Modalità di cottura: frittata (uovo 50, olio evo, parmigiano) oppure sodo
	Spinaci	Spinaci (80), olio evo (5)
	Pane	Pane (20)
	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione (40) anche più tipologie. Buon grado di maturazione e a temperatura ambiente*

QUARTA SETTIMANA

GIORNO	PORTATA	INGREDIENTI CON GRAMMATURE (24-36 MESI)
LUNEDÌ	Orzo con la zucca	Orzo (40), zucca (30), olio evo (4), cipolla
	Polpette di carne bianca	Tacchino e pollo (40), mollica di pane, uovo, latte, parmigiano, pangrattato, olio evo (5)
	Finocchi	Finocchi crudi (30) o cotti (80) con o senza pangrattato, olio evo (5)
	Pane	Pane (20)
	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione (70) anche più tipologie. Buon grado di maturazione e a temperatura ambiente*
MARTEDÌ	Pasta al pomodoro	Pasta di semola (40), pomodoro (40), olio evo (4)
	Uovo	Uovo (50), olio evo (2)
	Crocchette di verdure	Bieta, carote, ricotta (15), patate, farina, parmigiano, uovo, pangrattato, olio evo (5), carote
	Pane semintegrale	Pane semintegrale (20)
	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione (70) anche più tipologie. Buon grado di maturazione e a temperatura ambiente*
MERCOLEDÌ	Risotto alla pescatora	Riso (40), merluzzo e platessa (20), carota, cipolla, sedano, pomodoro (facoltativo), olio evo (4)
	Pesce	Filetti di merluzzo/platessa/codine di rospo (50). Varie modalità di cottura: panate al forno, polpette, in umido con o senza pomodoro. Olio evo (5)
	Bietola	Bietola (80), olio evo (5)
	Pane	Pane (20)
	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione (70) anche più tipologie. Buon grado di maturazione e a temperatura ambiente*
GIOVEDÌ	Minestrone con pasta e legumi	Brodo vegetale, verdure miste, pasta (25), legumi misti (20), olio evo (4)
	Mozzarella/robiola	Mozzarella/robiola (30)
	Insalata	Insalata (20), olio evo (5)
	Pane	Pane (20)
	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione (70) anche più tipologie. Buon grado di maturazione e a temperatura ambiente*
VENERDÌ	Risotto olio e parmigiano	Riso (40), parmigiano (5), olio evo (4)
	Codine di rospo alla mugnaia	Codine di rospo (50), farina, limone, olio evo (5). O altra modalità di cottura
	Carote	Carote (20 se consumate crude; 80 se consumate cotte), olio evo (5)
	Pane semintegrale	Pane semintegrale (20)
	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione (70) anche più tipologie. Buon grado di maturazione e a temperatura ambiente*

* La frutta fresca di stagione va proposta con buon grado di maturazione e a temperatura ambiente. Sono previste 4 tipologie diverse di frutta a settimana.