

## MENÙ AUTUNNO-INVERNO

MENÙ INVERNALE dal 1 Novembre al 31 Marzo					
	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
1° SETTIMANA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ravioli burro e salvia</li> <li>• Petto di tacchino</li> <li>• Misto verdure cotte**</li> <li>• Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Crema di legumi con pasta</li> <li>• Pecorino o caciotta</li> <li>• Carote lesse</li> <li>• Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Riso con ragù</li> <li>• Frittata con verdure</li> <li>• Insalata di finocchi</li> <li>• Dolce semplice §</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta all'olio</li> <li>• Arista agli agrumi</li> <li>• Pisellini</li> <li>• Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Passato di verdure con riso</li> <li>• Filetti di platessa al forno gratinati</li> <li>• Purè di patate</li> <li>• Frutta di stagione</li> </ul>
2° SETTIMANA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta al pesto</li> <li>• Vitella arrosto</li> <li>• Insalata di finocchi</li> <li>• Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Passato di verdure con farro</li> <li>• Pizza°</li> <li>• Spinaci lessi</li> <li>• Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Polenta con olio e parmigiano</li> <li>• Petto di pollo gratinato</li> <li>• Carote crude</li> <li>• Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta ai 4 formaggi</li> <li>• Prosciutto*</li> <li>• Misto verdure cotte**</li> <li>• Yogurt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Riso con pomodoro</li> <li>• Merluzzo con pomodoro</li> <li>• Cavolfiore all'olio</li> <li>• Frutta di stagione</li> </ul>
3° SETTIMANA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Crema di legumi con pasta</li> <li>• Tacchino alla pizzaiola</li> <li>• Patate in umido</li> <li>• Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta all'olio</li> <li>• Hamburger di vitellone</li> <li>• Pisellini</li> <li>• Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta con ragù</li> <li>• Pecorino, caciotta o primosale</li> <li>• Insalata, carote e mais</li> <li>• Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Riso con sugo di verdure</li> <li>• Frittata con pomodoro</li> <li>• Fagiolini</li> <li>• Dolce semplice§</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vellutata di verdure con pasta</li> <li>• Bastoncini di merluzzo nel forno</li> <li>• Misto verdure cotte**</li> <li>• Frutta di stagione</li> </ul>
4° SETTIMANA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Riso all'olio</li> <li>• Uovo strapazzato con pomodoro</li> <li>• Finocchi in padella</li> <li>• Yogurt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vellutata di zucca con crostini di pane</li> <li>• Cosci di pollo al forno°°</li> <li>• Misto verdure cotte**</li> <li>• Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gnocchetti al pomodoro#</li> <li>• Arista arrosto</li> <li>• Pisellini</li> <li>• Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Polenta con pomodoro</li> <li>• Polpette di pesce</li> <li>• Cavolfiore all'olio</li> <li>• Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tortellini al pomodoro</li> <li>• Emmental o mozzarelline</li> <li>• Spinaci al limone</li> <li>• Frutta di stagione</li> </ul>
5° SETTIMANA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Riso con sugo di verdure</li> <li>• Pollo a bocconcini</li> <li>• Insalata di finocchi</li> <li>• Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta al ragù</li> <li>• Formaggio primo sale</li> <li>• Misto di verdure cotte**</li> <li>• Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta al pomodoro</li> <li>• Hamburger di pesce</li> <li>• Carote crude</li> <li>• Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Crema di legumi con pasta</li> <li>• Prosciutto*</li> <li>• Insalata mista</li> <li>• Dolce semplice §</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Passato di verdure con riso</li> <li>• Spezzatino di vitella</li> <li>• Patate prezzemolate</li> <li>• Frutta di stagione</li> </ul>

- \*Crudo per primaria e secondaria 1° grado, cotto per nido e infanzia
- \*\* misto di almeno 2-3 verdure secondo la stagionalità
- § Dolce semplice: torta di mele, torta alle carote, torta allo yogurt, budino...
- ° per nido formaggio fresco; °° per nido e infanzia petto di pollo; # per nido pasta al pomodoro

Dott.ssa Gigliani Stefania, Biologo Nutrizionista, Specialista in Scienza dell'Alimentazione

Tel 3451301731, email: stefaniagigliani@hotmail.com, ONB n 57140 Sez. A

Azienda USL Toscana sud est  
 Dipartimento della Prevenzione  
 Dr.ssa Irene Del Cioldo  
 Dirigente Medico