

Asilo nido comunale l'Aquilone di San Colombano **MENU PRIMAVERA ESTATE 2025** A PARTIRE DAL 7 APRILE 2025

	<b>LUNEDÌ</b>	<b>MARTEDÌ</b>	<b>MERCOLEDÌ</b>	<b>GIOVEDÌ</b>	<b>VENERDÌ</b>
1° settimana	Minestra di verdure con farro lenticchie peperoni Pane Frutta fresca	Risotto con zucchine Rotolo di frittata con spinaci Carote cotte e crude Pane Frutta fresca	Passato di verdura di stagione con orzo Lonza al forno Finocchi cotti e crudi Pane Frutta fresca	Pasta al pesto Mozzarella Pomodori in insalata bietole cotte Pane Frutta fresca	Pasta integrale al pomodoro e verdure Polpette di pesce Carote e fagiolini Pane Frutta fresca
2° settimana	Passato di verdura con farro frittata carote cotte e crude Pane Frutta fresca	Gnocchetti sardi al pomodoro Pesce al forno Verdure miste Pane frutta fresca	Risotto primavera Scaloppina di pollo al limone fagiolini Pane Frutta fresca	Pasta al ragù Primo sale ½ porzione Pomodoro e mais Pane Frutta fresca	Pasta allo zafferano Polpette di ceci Zucchine Pane Frutta fresca
3° settimana	Crema di verdura fresca di stagione con farro Frittata dell'orto Melanzane/carote Pane Frutta fresca	Risotto al pomodoro Bocconcini di pollo Pomodori in insalata Peperoni cotti Pane Frutta fresca	Orzotto con verdure Pesce gratinato Carote crude e cotte Pane Frutta fresca	Buffet di verdure e legumi Pastina Pizza margherita Frutta fresca	Pasta integrale alla crema di asparagi/zucchine Crocchette di pesce al forno Zucchine cotte Pane Frutta fresca
4° settimana	Riso con porri Bis di formaggi Carote e peperoni crudi Pane Frutta fresca	Passato di verdura con farro Frittata con zucchine Bietole coste Pane Frutta fresca	Orzotto verdure e legumi Merluzzo al forno Barbabietole Pane Frutta fresca	Pasta al ragù Verdure miste Pane Frutta fresca	Cus cus con verdure e pesce Carote e piselli Pane Frutta fresca
5° settimana	Pasta con il pesto Filetto di merluzzo gratinato Zucchine/carote Pane Frutta fresca	Vellutata di zucchine con riso ragù di carne spinaci Pane Frutta fresca	Farro alle verdure Polpette di pesce carote cotte Pane Frutta fresca	Pasta allo zafferano Sformato di legumi Pomodori in insalata o peperoni Pane Frutta fresca	Buffet di verdure e legumi Pastina Pizza margherita Frutta fresca
6° settimana	Pasta pomodoro Frittata con verdure Insalata mista/ Verdure cotte miste Pane Frutta fresca	Pasta al ragù di legumi Zucchine Pane Frutta fresca	Crema di verdura di stagione con orzo Cotoletta alla milanese barbabietole Pane Frutta fresca	Risotto alle verdure di stagione Pesce gratinato fagiolini Pane Frutta fresca	Pasta agli aromi Tortino di ricotta e verdure di stagione Finocchi cotti e crudi Pane Frutta fresca

Non si utilizzano alimenti surgelati pre fritti.

Il sale e il dado per i bambini al di sotto dei 12 mesi non vengono utilizzati.

Il sale per i bambini al di sopra dei 12 mesi viene aggiunto solo nell'acqua di cottura del primo piatto.

Il pane è a ridotto contenuto di sale.

La carne viene proposta 1 volta alla settimana

I legumi vengono proposti almeno 1 volta alla settimana.

Una volta settimana per i bambini dai 12 mesi si propone pane integrale.

Il formaggio grana non viene aggiunto nei primi piatti.

Le grammature sono in linea con il documento ATS "Pappa al nido".

Si utilizza solo olio extra vergine.

La verdura, fresca, viene proposta anche come antipasto.

La frutta varia ogni giorno e viene offerta anche a metà mattina durante lo spuntino variano tra diverse quantità e rispettano la stagionalità.

#### MERENDA

Pane e ricotta	Yogurt bianco con frutta fresca	Frullato di latte e frutta fresca	Yogurt bianco con frutta fresca	Pane e marmellata
----------------	---------------------------------	-----------------------------------	---------------------------------	-------------------

A metà mattina per lo spuntino: frutta fresca.

I pasti per il nido vengono preparati nella cucina della scuola primaria. Per i piccoli consultare la progettazione allegato menu.