



# **COMUNE di SOVICILLE**

SETTORE PERSONA E SOCIETÀ

UFFICIO ISTRUZIONE

SERVIZIO DI RISTORAZIONE DI COMUNITÀ INFANTILE

ASILI NIDO “ARCOBALENO” E “POLLICINO”

\*\*\*

ANNO EDUCATIVO 2025/2026

PIANO NUTRIZIONALE

MENU' AUTUNNO-INVERNO

**MENÙ SETTIMANALE: 1 SETTIMANA/MESE (RIEPILOGO) - SERVIZIO INFANZIA - UTENTI 6 - 9 MESI****LUNEDÌ**

Pasto unico omogeneo:

- 1) Semolino di riso
- 2) Brodo vegetale
- 3) Carote o verza
- 4) Patate
- 5) Fesa di tacchino
- 6) Olio extravergine
- 7) Parmigiano Reggiano

**MARTEDÌ**

Pasto unico omogeneo:

- 1) Pastina di frumento
- 2) Brodo vegetale
- 3) Zucchine
- 4) Patate
- 5) Ricotta o stracchino
- 6) Olio extravergine
- 7) Parmigiano Reggiano

**MERCOLEDÌ**

Pasto unico omogeneo:

- 1) Crema di cereali
- 2) Brodo vegetale
- 3) Lattuga o bietola
- 4) Patate
- 5) Agnello
- 6) Olio extravergine
- 7) Parmigiano Reggiano

**GIOVEDÌ**

Pasto unico omogeneo:

- 1) Pastina di frumento
- 2) Brodo vegetale
- 3) Carote o verza
- 4) Patate
- 5) Petto di pollo
- 6) Olio extravergine
- 7) Parmigiano Reggiano

**VENERDI'**

Pasto unico omogeneo:

- 1) Orzo o avena
- 2) Brodo vegetale
- 3) Zucchine
- 4) Patate
- 5) Vitellone magro
- 6) Olio extravergine
- 7) Parmigiano Reggiano

**Nota:**

il pasto, somministrato in due preparazioni separate, è previsto sia sottoposto ad omogeneizzazione

## LUNEDÌ

### Pasto omogeneizzato:

- 1) Semolino di riso
- 2) Brodo vegetale
- 3) Carote o cavolo verza
- 4) Patate
- 5) Petto di tacchino
- 6) Olio extravergine
- 7) Parmigiano Reggiano

ALIMENTI	6-9 MESI
----------	----------

Semolino di riso	30
Brodo vegetale	150
Olio extravergine	2
<b>Parmigiano Reggiano<sup>7</sup></b>	5

Brodo vegetale	50
Carote/cavolo verza	20
Patate	30
Fesa di tacchino	30
Olio extravergine	3

Energia (Kcal/Kjoule)	237/992
Protidi (g)	12.8
Lipidi (g)	8.2
Glucidi (g)	29.8
Fibra alimentare (g)	2.2

## MARTEDÌ

### Pasto omogeneizzato:

- 1) Pastina di frumento
- 2) Brodo vegetale
- 3) Zucchine
- 4) Patate
- 5) Ricotta
- 6) Olio extravergine
- 7) Parmigiano Reggiano

ALIMENTI	6-9 MESI
----------	----------

<b>Pasta<sup>1</sup></b>	30
Brodo vegetale	150
Olio extravergine	2
<b>Parmigiano Reggiano<sup>7</sup></b>	5

Brodo vegetale	50
Zucchine	20
Patate	30
<b>Ricotta<sup>7</sup></b>	30
Olio extravergine	3

Energia (Kcal/Kjoule)	239/1000
Protidi (g)	9.6
Lipidi (g)	9.1
Glucidi (g)	31.7
Fibra alimentare (g)	1.5

## MERCOLEDÌ

### Pasto omogeneizzato:

- 1) Crema di cereali
- 2) Brodo vegetale
- 3) Lattuga o bietola
- 4) Patate
- 5) Agnello
- 6) Olio extravergine
- 7) Parmigiano Reggiano

ALIMENTI	6-9 MESI
----------	----------

<b>Cereali misti<sup>1</sup></b>	30
Brodo vegetale	150
Olio extravergine	2
<b>Parmigiano Reggiano<sup>7</sup></b>	5

Brodo vegetale	50
Lattuga/bietola	20
Patate	30
Agnello	30
Olio extravergine	3

Energia (Kcal/Kjoule)	210/879
Protidi (g)	11.8
Lipidi (g)	8.9
Glucidi (g)	20.7
Fibra alimentare (g)	2.5

## GIOVEDÌ

### Pasto omogeneizzato:

- 1) Pastina di frumento
- 2) Brodo vegetale
- 3) Carote o cavolo verza
- 4) Patate
- 5) Petto di pollo
- 6) Olio extravergine
- 7) Parmigiano Reggiano

ALIMENTI	6-9 MESI
----------	----------

<b>Pasta<sup>1</sup></b>	30
Brodo vegetale	150
Olio extravergine	2
<b>Parmigiano Reggiano<sup>7</sup></b>	5

Brodo vegetale	50
Carote/cavolo verza	20
Patate	30
Petto di pollo	30
Olio extravergine	3

Energia (Kcal/Kjoule)	230/962
Protidi (g)	12.7
Lipidi (g)	7.0
Glucidi (g)	31.3
Fibra alimentare (g)	1.9

## VENERDÌ

### Pasto unico omogeneo:

- 1) Orzo o avena
- 2) Brodo vegetale
- 3) Zucchine
- 4) Patate
- 5) Vitellone magro
- 6) Olio extravergine
- 7) Parmigiano Reggiano

ALIMENTI	6-9 MESI
----------	----------

<b>Orzo perlato<sup>1</sup></b> <b>/avena<sup>1</sup></b>	30
Brodo vegetale	150
Olio extravergine	5
<b>Parmigiano</b> <b>Reggiano<sup>7</sup></b>	2

Brodo vegetale	50
Zucchine	20
Patate	30
Vitellone	30
Olio extravergine	3

Energia (Kcal/Kjoule)	231/967
Protidi (g)	13.2
Lipidi (g)	8.8
Glucidi (g)	24.6
Fibra alimentare (g)	3.7

<b>COLAZIONI DEL MATTINO - 1 SETTIMANA/MESE (riepilogo)</b>	
<b>SERVIZIO INFANZIA - UTENTI 6 - 9 MESI</b>	
LUNEDÌ	Frullato di frutta di stagione
MARTEDÌ	Frullato di frutta di stagione
MERCOLEDÌ	Frullato di frutta di stagione
GIOVEDÌ	Frullato di frutta di stagione
VENERDÌ	Frullato di frutta di stagione

<b>COLAZIONI DEL MATTINO - 1 SETTIMANA/MESE (valori energetici)</b>	
<b>SERVIZIO INFANZIA - UTENTI 6 - 9 MESI</b>	
LUNEDÌ	Frullato di frutta di stagione* = frutta g 80 <i>Energia/Kcal = 36 Energia/Kjoule = 151</i>
MARTEDÌ	Frullato di frutta di stagione* = frutta g 80 <i>Energia/Kcal = 36 Energia/Kjoule = 151</i>
MERCOLEDÌ	Frullato di frutta di stagione* = frutta g 80 <i>Energia/Kcal = 36 Energia/Kjoule = 151</i>
GIOVEDÌ	Frullato di frutta di stagione* = frutta g 80 <i>Energia/Kcal = 36 Energia/Kjoule = 151</i>
VENERDÌ	Frullato di frutta di stagione* = frutta g 80 <i>Energia/Kcal = 36 Energia/Kjoule = 151</i>

\* frutta (a media ponderata) di stagione

MERENDE DEL POMERIGGIO - 1 SETTIMANA/MESE (riepilogo)	
SERVIZIO INFANZIA - UTENTI 6 - 9 MESI	
LUNEDÌ	Frullato integrato di frutta di stagione
MARTEDÌ	Frullato integrato di frutta di stagione
MERCOLEDÌ'	Frullato integrato di frutta di stagione
GIOVEDÌ	Frullato integrato di frutta di stagione
VENERDÌ	Frullato integrato di frutta di stagione

MERENDE DEL POMERIGGIO - 1 SETTIMANA/MESE (valori energetici)	
SERVIZIO INFANZIA - UTENTI 6 - 9 MESI	
LUNEDÌ	Frullato integrato di frutta di stagione*: <b>latte di proseguimento<sup>7**</sup></b> (g 60) + frutta (g 60) + nr. 1/2 (g 2.5) <b>biscotto secco tipo "marie"</b> <sup>1</sup> <i>Energia/Kcal = 107 Energia/Kjoule = 448</i>
MARTEDÌ	Frullato integrato di frutta di stagione*: <b>yogurt intero BIO<sup>7</sup></b> (g 60) + frutta (g 60) + nr. 1/2 (g 2.5) <b>biscotto secco tipo "marie"</b> <sup>1</sup> <i>Energia/Kcal = 88 Energia/Kjoule = 368</i>
MERCOLEDÌ	Frullato integrato di frutta di stagione*: <b>latte di proseguimento<sup>7**</sup></b> (g 60) + frutta (g 60) + nr. 1/2 (g 2.5) <b>biscotto secco tipo "marie"</b> <sup>1</sup> <i>Energia/Kcal = 107 Energia/Kjoule = 448</i>
GIOVEDÌ	Frullato integrato di frutta di stagione*: <b>yogurt intero BIO<sup>7</sup></b> (g 60) + frutta (g 60) + nr. 1/2 (g 2.5) <b>biscotto secco tipo "marie"</b> <sup>1</sup> <i>Energia/Kcal = 88 Energia/Kjoule = 368</i>
VENERDÌ	Frullato integrato di frutta di stagione*: <b>latte di proseguimento<sup>7**</sup></b> (g 60) + frutta (g 60) + nr. 1/2 (g 2.5) <b>biscotto secco tipo "marie"</b> <sup>1</sup> <i>Energia/Kcal = 107 Energia/Kjoule = 448</i>

\* frutta (a media ponderata) di stagione

\*\* latte di proseguimento nell'ambito delle prescrizioni mediche del pediatra di libera scelta in relazione alle fasi evolutive ed alle esigenze nutrizionali del piccolo

**MENU' SETTIMANALE: 1 SETTIMANA/MESE (riepilogo)**  
**SERVIZIO INFANZIA - UTENTI 9 - 12 MESI**

<b>1a SETTIMANA</b>
<b>LUNEDÌ</b>
Risotto al pomodoro e Parmigiano Reggiano
Tacchino
Carote o cavolo verza
<b>MARTEDÌ</b>
Minestra in brodo vegetale con orzo e Parmigiano Reggiano
Stracchino
Zucchine o zucca gialla
<b>MERCOLEDÌ</b>
Minestra in brodo vegetale con cereali misti e Parmigiano Reggiano
Agnello
Lattuga o bietola
<b>GIOVEDÌ</b>
Pasta al pomodoro e Parmigiano Reggiano
Sogliola
Carote o cavolo verza
<b>VENERDÌ</b>
Minestra in brodo vegetale con orzo o avena e Parmigiano Reggiano
Vitellone
Zucchine o zucca gialla

Nota:

*il pasto, somministrato in tre portate separate, è previsto sia sottoposto a fine triturazione secondo le esigenze individuali di crescita*

## LUNEDÌ

### Menù del giorno:

Risotto al pomodoro

Fesa di tacchino all'olio

Carote o cavolo verza all'olio

ALIMENTI	9-12 MESI
----------	-----------

Riso	40
Pomodori maturi	20
<b>Parmigiano Reggiano<sup>7</sup></b>	5

Fesa di tacchino	30
Olio extravergine	5

Carote/cavolo verza	20
Olio extravergine	5

Energia (Kcal/Kjoule)	303/1268
Protidi (g)	11.7
Lipidi (g)	13.0
Glucidi (g)	36.9
Fibra alimentare (g)	1.9

## MARTEDÌ

### Menù del giorno:

Minestra in brodo vegetale con orzo

Stracchino

Zucchine all'olio

ALIMENTI	9-12 MESI
----------	-----------

<b>Orzo perlato<sup>1</sup></b>	40
Odori	q.b.
Patate	20
<b>Parmigiano Reggiano<sup>7</sup></b>	5

<b>Stracchino<sup>7</sup></b>	30
-------------------------------	----

Zucchine	20
Olio extravergine	5

Energia (Kcal/Kjoule)	300/1255
Protidi (g)	12.2
Lipidi (g)	14.6
Glucidi (g)	32.1
Fibra alimentare (g)	4.2

## MERCOLEDÌ

### Menù del giorno:

Brodo vegetale con cereali misti

Agnello all'olio

Lattuga o bietola all'olio

ALIMENTI	9-12 MESI
----------	-----------

<b>Cereali misti<sup>1</sup></b>	40
Odori	q.b.
Patate	20
<b>Parmigiano Reggiano<sup>7</sup></b>	5

Agnello	30
Olio extravergine	5

Lattuga/bietola	20
Olio extravergine	5

Energia (Kcal/Kjoule)	289/1209
Protidi (g)	12.5
Lipidi (g)	14.0
Glucidi (g)	29.5
Fibra alimentare (g)	2.7

## GIOVEDÌ

### **Menù del giorno:**

Pasta al pomodoro

Filetto di sogliola all'olio

Carote o cavolo verza all'olio

ALIMENTI	9-12 MESI
----------	-----------

<b>Pasta<sup>1</sup></b>	40
Pomodori maturi	20
<b>Parmigiano Reggiano<sup>7</sup></b>	5

<b>Sogliola*<sup>4</sup></b>	30
Olio extravergine	5

Carote/cavolo verza	20
Olio extravergine	5

Energia (Kcal/Kjoule)	286/1197
Protidi (g)	11.7
Lipidi (g)	12.0
Glucidi (g)	35.1
Fibra alimentare (g)	1.8

\* prodotto ittico surgelato/congelato

## VENERDÌ

### Menù del giorno:

Minestra in brodo vegetale con orzo o avena

Vitellone magro all'olio

Zucchine all'olio

ALIMENTI	9-12 MESI
----------	-----------

<b>Orzo perlato<sup>1</sup></b> <b>/avena<sup>1</sup></b>	40
Odori	q.b.
Patate	20
<b>Parmigiano</b> <b>Reggiano<sup>7</sup></b>	5

Vitellone	30
Olio extravergine	5

Zucchine	20
Olio extravergine	5

Energia (Kcal/Kjoule)	303/1268
Protidi (g)	14.3
Lipidi (g)	14.1
Glucidi (g)	29.1
Fibra alimentare (g)	4.5

<b>COLAZIONI DEL MATTINO - 1 SETTIMANA/MESE (riepilogo)</b>	
<b>SERVIZIO INFANZIA - UTENTI 9 - 12 MESI</b>	
LUNEDÌ	Frullato di frutta di stagione
MARTEDÌ	Frullato di frutta di stagione
MERCOLEDÌ	Frullato di frutta di stagione
GIOVEDÌ	Frullato di frutta di stagione
VENERDÌ	Frullato di frutta di stagione

<b>COLAZIONI DEL MATTINO (valori energetici)</b>	
<b>SERVIZIO INFANZIA - UTENTI 9 - 12 MESI</b>	
LUNEDÌ	Frullato di frutta di stagione* = frutta g 100 <i>Energia/Kcal = 45 Energia/Kjoule = 188</i>
MARTEDÌ	Frullato di frutta di stagione* = frutta g 100 <i>Energia/Kcal = 45 Energia/Kjoule = 188</i>
MERCOLEDÌ	Frullato di frutta di stagione* = frutta g 100 <i>Energia/Kcal = 45 Energia/Kjoule = 188</i>
GIOVEDÌ	Frullato di frutta di stagione* = frutta g 100 <i>Energia/Kcal = 45 Energia/joule = 188</i>
VENERDÌ	Frullato di frutta di stagione* = frutta g 100 <i>Energia/Kcal = 45 Energia/Kjoule = 188</i>

\* frutta (a media ponderata) di stagione

<b>MERENDE DEL POMERIGGIO - 1 SETTIMANA/MESE (riepilogo)</b> <b>SERVIZIO INFANZIA - UTENTI 9 - 12 MESI</b>	
LUNEDÌ	Frullato integrato di frutta di stagione
MARTEDÌ	Frullato integrato di frutta di stagione
MERCOLEDÌ	Frullato integrato di frutta di stagione
GIOVEDÌ	Frullato integrato di frutta di stagione
VENERDÌ	Frullato integrato di frutta di stagione

<b>MERENDE DEL POMERIGGIO - 1 SETTIMANA/MESE (valori energetici)</b> <b>SERVIZIO INFANZIA - UTENTI 9 - 12 MESI</b>	
LUNEDÌ	Frullato integrato di frutta di stagione*: <b>latte di proseguimento<sup>7**</sup></b> (g 80) + frutta (g 100) + nr. 1 (g 5) <b>biscotto secco tipo "marie"</b> <sup>1</sup> <i>Energia/Kcal = 126 Energia/Kjoule = 527</i>
MARTEDÌ	Frullato integrato di frutta di stagione*: <b>yogurt intero BIO<sup>7</sup></b> (g 70) + frutta (g 100) + nr. 1 (g 5) <b>biscotto secco tipo "marie"</b> <sup>1</sup> <i>Energia/Kcal = 109 Energia/Kjoule = 456</i>
MERCOLEDÌ	Frullato integrato di frutta di stagione*: <b>latte di proseguimento<sup>7**</sup></b> (g 80) + frutta (g 100) + nr. 1 (g 5) <b>biscotto secco tipo "marie"</b> <sup>1</sup> <i>Energia/Kcal = 126 Energia/Kjoule = 527</i>
GIOVEDÌ	Frullato integrato di frutta di stagione*: <b>yogurt intero BIO<sup>7</sup></b> (g 70) + frutta (g 100) + nr. 1 (g 5) <b>biscotto secco tipo "marie"</b> <sup>1</sup> <i>Energia/Kcal = 109 Energia/Kjoule = 456</i>
VENERDÌ	Frullato integrato di frutta di stagione*: <b>latte di proseguimento<sup>7**</sup></b> (g 80) + frutta (g 100) + nr. 1 (g 5) <b>biscotto secco tipo "marie"</b> <sup>1</sup> <i>Energia/Kcal = 126 Energia/Kjoule = 527</i>

\* frutta (a media ponderata) di stagione

\*\* latte di proseguimento nell'ambito delle prescrizioni mediche del pediatra di libera scelta in relazione alle fasi evolutive ed alle esigenze nutrizionali del piccolo

**COMUNE DI SOVICILLE (SIENA) – SERVIZIO DI RISTORAZIONE DI COMUNITÀ EDUCATIVA**  
**MENÙ SETTIMANALE SETTIMANALE INFANZIA (ASILO NIDO 12-36 MESI) – 2025/2026**  
**MENÙ AUTUNNO-INVERNO – 4 SETTIMANE/MESE**

1a SETTIMANA	2a SETTIMANA	3a SETTIMANA	4a SETTIMANA
LUNEDÌ	LUNEDÌ	LUNEDÌ	LUNEDÌ
Crema di lattuga con crostini	Minestrone di verdure con farro	Pasta al pomodoro	Riso all'olio
Filetto di merluzzo salvia e limone	Crostone di panaccio ai tre colori (erbetto aromatiche, mozzarella/stracchino e pomodoro)	Caciotta	Frittata
Composta di verdure		Carote (mousse)* /Carote julienne**	Broccoletti al vapore
	Fagiolini all'olio		
MARTEDÌ	MARTEDÌ	MARTEDÌ	MARTEDÌ
Pasta all'aglio	Pasta alle barbabietole rosse	Riso al parmigiano	Crema di barbabietole rosse con orzo
Uovo sodo con salsa verde	Scaloppina di suino al forno	Filetto di platessa alla salvia e limone	Sovracoscia (magra) di pollo al forno
Finocchi all'olio	Spinaci al burro e formaggio	Composta di verdure	Pisellini stufati
MERCOLEDÌ	MERCOLEDÌ	MERCOLEDÌ	MERCOLEDÌ
Passato di legumi con pasta	Riso al pesto genovese	Vellutata di zucca gialla con miglio	Pasta all'amatriciana
Hamburger + rosetta di pane	Polpette di carote	Fesa di tacchino al forno	Crocchette gratinate di legumi
Pomodori insalatari	Insalata di verdure miste	Pomodori gratinati	Insalata verde
GIOVEDÌ	GIOVEDÌ	GIOVEDÌ	GIOVEDÌ
Riso alla zucca gialla	Pasta all'olio	Pasta al ragù di lenticchie	Riso al burro
Stracchino	Filetto di merluzzo alle erbetto aromatiche	Polpette di cavolfiore	Filetto di merluzzo gratinato
Fagiolini all'olio	Broccoletti al vapore	Fagiolini all'olio	Patate all'olio
VENERDÌ	VENERDÌ	VENERDÌ	VENERDÌ
Pasta al pomodoro	Riso ai porri e zafferano	Riso ai broccoletti	Pasta al pomodoro
Polpette di tacchino in bianco	Bocconcini di pollo al limone	Brasato di vitellone	Pecorino
Composta di verdure	Pisellini stufati	Insalata di verdure miste	Spinaci saltati all'olio

\* per i piccoli utenti

\*\* per gli adulti

# LUNEDÌ

## 1a SETTIMANA - LUN/C1

### AUTUNNO-INVERNO

#### Menù del giorno:

Crema di lattuga con crostini  
Filetto di merluzzo salvia e limone  
Composta di verdure  
Pane  
Frutta di stagione

ALIMENTI	NIDO (1-3 anni)	ADULTI
----------	-----------------	--------

<b>Crostini di pane<sup>1</sup></b>	15	40
Lattuga verde	70	100
Patate	50	70
Odori	q.b.	q.b.
Olio extravergine	4	6
<b>Parmigiano Reggiano<sup>7</sup></b>	4	10

<b>Merluzzo*<sup>4</sup></b>	40	110
<b>Farina "o"<sup>1</sup></b>	10	15
Salvia	q.b.	q.b.
Limone (succo)	q.b.	q.b.
Olio extravergine	4	6

Cavolfiore	30	70
Broccoletti	40	70
Patate	30	70
Erbe aromatiche	q.b.	q.b.
Olio extravergine	4	7

<b>Pane bianco<sup>1</sup></b>	20	
<b>Pane bianco/integrale<sup>1</sup></b>		80

Frutta di stagione	100	200
--------------------	-----	-----

Energia (Kcal/Kjoule)	436/1824	986/4125
Protidi (g)	16.0	42.9
Lipidi (g)	16.6	28.9
Glucidi (g)	55.3	182.0
Fibra (g)	8.1	16.4

\* prodotto ittico surgelato/congelato

# MARTEDÌ

## 1a SETTIMANA - MAR/C1

### AUTUNNO-INVERNO

#### Menù del giorno:

Pasta all'aglione

Uovo sodo con salsa verde

Finocchi all'olio

Pane

Frutta di stagione

ALIMENTI	NIDO (1-3 anni)	ADULTI
----------	-----------------	--------

<b>Pasta<sup>1</sup></b>	40	100
Pomodori pelati	30	70
Allium (varietà aglione)	2	8
Cipolle/porri	3	10
Carote	3	10
Odori freschi	q.b.	q.b.
Olio extravergine	4	6
<b>Parmigiano Reggiano<sup>7</sup></b>	4	10

<b>Uovo<sup>3</sup></b>	50 (1)	100 (2)
Prezzemolo	q.b.	q.b.
Capperi	q.b.	q.b.
<b>Acciuga<sup>4</sup></b>	q.b.	q.b.
Pane	q.b.	q.b.
Olio extravergine	2	6

Finocchi	80	150
Olio extravergine	4	7

<b>Pane bianco<sup>1</sup></b>	20	
<b>Pane bianco/integrale<sup>1</sup></b>		80

Frutta di stagione	100	200
--------------------	-----	-----

Energia (Kcal/Kjoule)	464/1941	1027/4297
Protidi (g)	16.7	36.5
Lipidi (g)	20.8	30.9
Glucidi (g)	53.6	153.1
Fibra (g)	6.1	13.8

# MERCOLEDI'

## 1a SETTIMANA - MER/C1

### AUTUNNO-INVERNO

#### Menù del giorno:

Passato di legumi con pasta

Hamburger + rosetta di pane

Pomodori insalatari

Pane

Frutta di stagione

ALIMENTI	NIDO (1-3 anni)	ADULTI
----------	-----------------	--------

<b>Pasta<sup>1</sup></b>	20	
<b>Pasta (integrale)<sup>1</sup></b>		50
Legumi (fagioli e ceci)*	15	25
Pomodori pelati	7	25
<b>Sedano<sup>9</sup></b>	q.b.	5
Cipolle/porri	q.b.	7
Carote	q.b.	15
Aglio	q.b.	q.b.
Salvia	q.b.	q.b.
Rosmarino	q.b.	q.b.
Olio extravergine di oliva	4	6
<b>Parmigiano Reggiano<sup>7</sup></b>	4	10

Vitellone magro	30	90
Prezzemolo	2	2
Olio extravergine	4	6

Pomodori insalatari	70	150
Olio extravergine	4	7

<b>Pane bianco<sup>1</sup></b>	20	
<b>Pane bianco/integrale<sup>1</sup></b>		80

Frutta di stagione	100	200
--------------------	-----	-----

Energia (Kcal/Kjoule)	392/1640	963/4029
Protidi (g)	16.0	56.7
Lipidi (g)	15.3	29.9
Glucidi (g)	50.8	131.5
Fibra (g)	7.3	18.7

\* legumi secchi

# GIOVEDÌ

## 1a SETTIMANA - GIO/C1

### AUTUNNO-INVERNO

#### Menù del giorno:

Riso alla zucca gialla

Stracchino

Fagiolini all'olio

Pane

Frutta di stagione

ALIMENTI	NIDO (1-3 anni)	ADULTI
----------	-----------------	--------

Riso	40	100
Zucca gialla	20	40
Pomodori pelati	8	15
Odori	q.b.	q.b.
Olio extravergine	4	6
<b>Parmigiano Reggiano<sup>7</sup></b>	4	10

<b>Stracchino<sup>7</sup></b>	30	60
-------------------------------	----	----

Fagiolini*	100	150
Olio extravergine	4	7

<b>Pane bianco<sup>1</sup></b>	20	
<b>Pane bianco/integrale<sup>1</sup></b>		80

Frutta di stagione	100	200
--------------------	-----	-----

Energia (Kcal/Kjoule)	406/1699	982/4109
Protidi (g)	13.9	32.9
Lipidi (g)	13.6	25.8
Glucidi (g)	58.4	160.4
Fibra (g)	6.2	12.3

\* prodotto orticolo surgelato

# VENERDÌ

## 1a SETTIMANA - VEN/C1

### AUTUNNO-INVERNO

#### Menù del giorno:

Pasta al pomodoro  
 Polpette di tacchino in bianco  
 Composta di verdure  
 Pane  
 Frutta di stagione

ALIMENTI	NIDO (1-3 anni)	ADULTI
----------	-----------------	--------

<b>Pasta<sup>1</sup></b>	40	
<b>Pasta (integrale)<sup>1</sup></b>		100
Pomodori pelati	30	60
Odori	q.b.	q.b.
Olio extravergine	4	6
<b>Parmigiano Reggiano<sup>7</sup></b>	4	10

Tacchino	20	60
<b>Pane<sup>1</sup></b>	8	15
<b>Parmigiano Reggiano<sup>7</sup></b>	2	5
<b>Latte p.s. UHT<sup>7</sup></b>	8	15
<b>Uovo<sup>3</sup></b>	6	12
<b>Farina "o"<sup>1</sup></b>	1.5	4
Erbe aromatiche	q.b.	q.b.
Limone (succo)	q.b.	q.b.
Olio extravergine	4	6

Cavolfiore	30	70
Broccoletti	40	70
Patate	30	70
Erbe aromatiche	q.b.	q.b.
Olio extravergine	4	7

<b>Pane bianco</b>	20	
<b>Pane bianco/integrale<sup>1</sup></b>		80

Frutta di stagione	100	200
--------------------	-----	-----

Energia (Kcal/Kjoule)	466/1950	1174/4912
Protidi (g)	17.2	46.6
Lipidi (g)	16.4	30.6
Glucidi (g)	67.9	186.4
Fibra (g)	6.4	23.7

# LUNEDÌ

## 2a SETTIMANA - LUN/C2

### AUTUNNO-INVERNO

#### Menù del giorno:

Minestrone di verdure con farro

Crostone di panaccio ai tre colori (erbette aromatiche, mozzarella/stracchino e pomodoro)

Fagiolini all'olio

Frutta di stagione

ALIMENTI	NIDO (1-3 anni)	ADULTI
----------	-----------------	--------

<b>Farro<sup>1</sup></b>	20	50
Spinaci*	8	12
Cavolo verza	10	15
Carote	8	15
Zucca gialla	10	20
Patate	30	50
Fagioli cannellini**	8	12
Cavolfiore	8	12
Lenticchie**	3	7
Pomodori pelati	8	12
Cipolla	8	12
<b>Sedano<sup>9</sup></b>	1,2	2.5
Odori	q.b.	q.b.
Olio extravergine di oliva	4	6
<b>Parmigiano Reggiano<sup>7</sup></b>	4	10

<b>Crostone di pane<sup>1</sup></b>	30	120
<b>Mozzarella fiordilatte<sup>7</sup></b>		40
<b>Stracchino<sup>7</sup></b>	30	
Pomodori pelati	25	40
Capperi	q.b.	q.b.
Erbe aromatiche	q.b.	q.b.
Olio extravergine	4	6

Fagiolini*	100	200
Olio extravergine	4	7

Frutta di stagione	100	200
--------------------	-----	-----

Energia (Kcal/kjoule)	517/2163	1092/4569
Protidi (g)	18.1	41.8
Lipidi (g)	22.0	32.1
Glucidi (g)	64.3	166.2
Fibra (g)	11.0	22.0

\* prodotto orticolo surgelato

\*\* legumi secchi

# MARTEDÌ

## 2a SETTIMANA - MAR/C2

### AUTUNNO-INVERNO

#### Menù del giorno:

Pasta alle barbabietole rosse

Scaloppina di suino al forno

Spinaci al burro e formaggio

Pane

Frutta di stagione

ALIMENTI	NIDO (1-3 anni)	ADULTI
----------	-----------------	--------

<b>Pasta<sup>1</sup></b>	40	
<b>Pasta (integrale)<sup>1</sup></b>		100
Barbabietole rosse	8	20
<b>Mandorle<sup>8</sup></b>	1.5	3
Olio extravergine	4	6
<b>Parmigiano Reggiano<sup>7</sup></b>	4	10

Arista di suino	30	90
Erbe aromatiche	q.b.	q.b.
Olio extravergine	4	6

Spinaci*	100	200
<b>Parmigiano Reggiano<sup>7</sup></b>	2	5
<b>Burro<sup>7</sup></b>	2	6

<b>Pane bianco<sup>1</sup></b>	20	
<b>Pane bianco/integrale<sup>1</sup></b>		80

Frutta di stagione	100	200
--------------------	-----	-----

Energia (Kcal/Kjoule)	423/1770	1195/5000
Protidi (g)	18.3	67.0
Lipidi (g)	13.3	35.4
Glucidi (g)	59.2	150.7
Fibra (g)	5.9	22.5

\* prodotto orticolo surgelato

# MERCOLEDÌ

## 2a SETTIMANA - MER/C2

### AUTUNNO-INVERNO

#### Menù del giorno:

Riso al pesto genovese

Polpette di carote

Insalata di verdure miste

Pane

Frutta di stagione

ALIMENTI	NIDO (1-3 anni)	ADULTI
----------	-----------------	--------

Riso	40	100
<b>Pecorino<sup>1</sup></b>	2	7
<b>Pinoli<sup>8</sup></b>		3
Basilico	5	q.b.
Olio extravergine	4	6
<b>Parmigiano Reggiano<sup>7</sup></b>	5	10

Carote	40	70
Patate	25	50
<b>Uovo<sup>3</sup></b>	5	15
Odori	q.b.	q.b.
Farina di mais tostato	3	9
<b>Parmigiano Reggiano<sup>7</sup></b>	4	9
Olio extravergine	4	6

Insalata verde	15	30
Radicchio rosso	8	30
Mais dolce		10
Olio extravergine	4	7

<b>Pane bianco<sup>1</sup></b>	20	
<b>Pane bianco/integrale<sup>1</sup></b>		80

Frutta di stagione	100	200
--------------------	-----	-----

Energia (Kcal/Kjoule)	444/1858	1089/4556
Protidi (g)	10.3	27.7
Lipidi (g)	16.3	29.3
Glucidi (g)	68.2	193.0
Fibra (g)	5.6	13.3

# GIOVEDÌ

## 2a SETTIMANA - GIO/C2

### AUTUNNO-INVERNO

#### Menù del giorno:

Pasta all'olio

Filetto di merluzzo alle erbe aromatiche

Broccoletti al vapore

Pane

Frutta di stagione

ALIMENTI	NIDO (1-3 anni)	ADULTI
----------	-----------------	--------

<b>Pasta<sup>1</sup></b>	40	
<b>Pasta (integrale)<sup>1</sup></b>		100
Olio extravergine	4	6
<b>Parmigiano Reggiano<sup>7</sup></b>	5	12

<b>Merluzzo*<sup>4</sup></b>	40	110
Salvia	q.b.	q.b.
Origano	q.b.	q.b.
Olio extravergine	4	6

Broccoletti	100	200
Olio extravergine	4	7

<b>Pane bianco<sup>1</sup></b>	20	
<b>Pane bianco/integrale<sup>1</sup></b>		80

Frutta di stagione	100	200
--------------------	-----	-----

Energia (Kcal/Kjoule)	437/1828	1012/4234
Protidi (g)	21.2	46.8
Lipidi (g)	14.4	24.4
Glucidi (g)	59.1	160.6
Fibra (g)	6.5	23.5

\* prodotto ittico surgelato/congelato

# VENERDÌ

## 2a SETTIMANA - VEN/C2

### AUTUNNO-INVERNO

#### Menù del giorno:

Riso ai porri e zafferano  
 Bocconcini di pollo al limone  
 Pisellini stufati  
 Pane  
 Frutta di stagione

ALIMENTI	NIDO (1-3 anni)	ADULTI
----------	-----------------	--------

Riso	40	100
Porri	15	50
Zafferano	0.05 (pari a 6-7 stigmi)	0.05 (pari a 6-7 stigmi)
Odori freschi	q.b.	q.b.
Olio extravergine	4	6
<b>Parmigiano Reggiano<sup>7</sup></b>	4	10

Pollo (petto)	30	90
<b>Farina "o"<sup>1</sup></b>	6	12
Odori	q.b.	q.b.
Limone (succo)	q.b.	q.b.
Olio extravergine	4	6

Pisellini*	40	150
Odori	q.b.	q.b.
Olio extravergine	4	7

<b>Pane bianco<sup>1</sup></b>	20	
<b>Pane bianco/integrale<sup>1</sup></b>		80

Frutta di stagione	100	200
--------------------	-----	-----

Energia (Kcal/Kjoule)	454/1900	1091/4565
Protidi (g)	15.5	42.1
Lipidi (g)	15.6	28.7
Glucidi (g)	64.2	170.7
Fibra (g)	6.9	21.2

\* legumi surgelati

# LUNEDÌ

## 3a SETTIMANA - LUN/C3

### AUTUNNO-INVERNO

#### Menù del giorno:

Pasta al pomodoro

Caciotta

Carote (mousse) / Carote julienne

Pane

Frutta di stagione

ALIMENTI	NIDO (1-3 anni)	ADULTI
----------	-----------------	--------

<b>Pasta<sup>1</sup></b>	40	100
Pomodori pelati	30	70
Cipolle/porri	3	12
Carote	3	12
Odori freschi	q.b.	q.b.
Olio extravergine	4	6
<b>Parmigiano Reggiano<sup>7</sup></b>	4	10

<b>Caciotta<sup>7</sup></b>	30	80
-----------------------------	----	----

Carote (mousse)	100	
Carote		200
Limone (succo)	q.b.	
Olio extravergine	4	7

<b>Pane bianco<sup>1</sup></b>	20	
<b>Pane bianco/integrale<sup>1</sup></b>		80

Frutta di stagione	100	200
--------------------	-----	-----

Energia (Kcal/Kjoule)	527/2205	1124/4703
Protidi (g)	19.9	67.7
Lipidi (g)	20.0	37.7
Glucidi (g)	66.5	178.2
Fibra (g)	7.4	16.7

## MARTEDI'

### 3a SETTIMANA - MAR/C3

#### AUTUNNO-INVERNO

##### Menù del giorno:

Riso al parmigiano

Filetto di platessa salvia e limone

Composta di verdure

Pane

Frutta di stagione

ALIMENTI	NIDO (1-3 anni)	ADULTI
----------	-----------------	--------

Riso	40	100
Olio extravergine	4	6
<b>Parmigiano Reggiano<sup>7</sup></b>	5	12

<b>Platessa*<sup>4</sup></b>	40	120
Salvia	q.b.	q.b.
Limone (succo)	q.b.	q.b.
Olio extravergine	4	6

Cavolfiore	30	70
Broccoletti	40	70
Patate	40	70
Erbe aromatiche	q.b.	q.b.
Olio extravergine	4	7

<b>Pane bianco<sup>1</sup></b>	20	80
<b>Pane bianco/integrale<sup>1</sup></b>		80

Frutta di stagione	100	200
--------------------	-----	-----

Energia (Kcal/Kjoule)	440/1841	1088/4552
Protidi (g)	19.9	49.1
Lipidi (g)	20.0	27.4
Glucidi (g)	66.5	169.2
Fibra (g)	5.6	12.5

\* prodotto ittico surgelato/congelato

# MERCOLEDÌ

## 3a SETTIMANA - MER/C3

### AUTUNNO-INVERNO

#### Menù del giorno:

Vellutata di zucca con miglio

Tacchino al forno

Pomodori gratinati

Pane

Frutta di stagione

ALIMENTI	NIDO (1-3 anni)	ADULTI
----------	-----------------	--------

<b>Miglio<sup>1</sup></b>	20	50
Zucca gialla	70	90
Pomodori pelati	8	12
Patate	50	70
Odori	q.b.	q.b.
Olio extravergine	4	6
<b>Parmigiano Reggiano<sup>7</sup></b>	4	10

Tacchino (fesa)	30	90
Olio extravergine	4	6

Pomodori datterini	100	200
Farina di mais tostato	3	9
Olio extravergine	4	7

<b>Pane bianco<sup>1</sup></b>	20	
<b>Pane bianco/integrale<sup>1</sup></b>		80

Frutta di stagione	100	200
--------------------	-----	-----

Energia (Kcal/Kjoule)	339/1418	928/3883
Protidi (g)	14.2	45.2
Lipidi (g)	13.7	25.7
Glucidi (g)	41.2	132.2
Fibra (g)	5.0	10.4

# GIOVEDÌ

## 3a SETTIMANA - GIO/C3

### AUTUNNO-INVERNO

#### Menù del giorno:

Pasta al ragù di lenticchie

Polpette di cavolfiore

Fagiolini all'olio

Pane

Frutta di stagione

ALIMENTI	NIDO (1-3 anni)	ADULTI
----------	-----------------	--------

<b>Pasta<sup>1</sup></b>	40	
<b>Pasta (integrale)<sup>1</sup></b>		100
Lenticchie*	7	12
Pomodori pelati	30	60
Cipolla	4	9
Carote	4	9
<b>Sedano<sup>9</sup></b>	4	9
Odori	q.b.	q.b.
Olio extravergine	4	6
<b>Parmigiano Reggiano<sup>7</sup></b>	4	10

Cavolfiore	40	70
Patate	20	50
<b>Uovo<sup>3</sup></b>	5	15
<b>Parmigiano Reggiano<sup>7</sup></b>	4	9
Farina di mais tostato	3	9
Odori	q.b.	q.b.
Olio extravergine	4	6

Fagiolini**	100	200
Olio extravergine	4	7

<b>Pane bianco<sup>1</sup></b>	20	
<b>Pane bianco/integrale<sup>1</sup></b>		80

Frutta di stagione	100	200
--------------------	-----	-----

Energia (Kcal/Kjoule)	494/2067	1100/4602
Protidi (g)	16.3	38.6
Lipidi (g)	15.5	26.2
Glucidi (g)	73.6	181.0
Fibra (g)	9.5	29.0

\* legumi secchi

\*\* legumi surgelati

# VENERDÌ

## 3a SETTIMANA - VEN/C3

### AUTUNNO-INVERNO

#### Menù del giorno:

Riso ai broccoletti

Brasato di vitellone

Insalata di verdure miste

Pane

Frutta di stagione

ALIMENTI	NIDO (1-3 anni)	ADULTI
----------	-----------------	--------

Riso	40	100
Broccoletti	30	70
Odori	q.b.	q.b.
Olio extravergine	4	6
<b>Parmigiano Reggiano<sup>7</sup></b>	4	10

Vitellone magro	30	90
Odori	q.b.	q.b.
Olio extravergine	4	6

Insalata verde	10	30
Cavolo cappuccio	5	10
Barbabietole rosse	15	50
Olio extravergine	4	7

<b>Pane bianco<sup>1</sup></b>	20	
<b>Pane bianco/integrale<sup>1</sup></b>		80

Frutta di stagione	100	200
--------------------	-----	-----

Energia (Kcal/Kjoule)	337/1410	1186/4962
Protidi (g)	15.4	43.0
Lipidi (g)	15.6	25.0
Glucidi (g)	45.7	158.3
Fibra (g)	4.7	11.7

# LUNEDÌ

## 4a SETTIMANA - LUN/C4

### AUTUNNO-INVERNO

#### Menù del giorno:

Riso all'olio

Frittata

Broccoletti al vapore

Pane

Frutta di stagione

ALIMENTI	NIDO (1-3 anni)	ADULTI
----------	-----------------	--------

Riso	40	100
Olio extravergine	4	6
Parmigiano Reggiano	4	10

<b>Uovo<sup>3</sup></b>	50 (1)	100 (2)
<b>Latte p.s. UHT<sup>7</sup></b>	5	10
<b>Parmigiano Reggiano<sup>7</sup></b>	3	7
Olio extravergine	1	3

Broccoletti	100	200
Olio extravergine	4	7

<b>Pane bianco<sup>1</sup></b>	20	
<b>Pane bianco/integrale<sup>1</sup></b>		80

Frutta di stagione	100	200
--------------------	-----	-----

Energia (Kcal/Kjoule)	537/2247	1102/4611
Protidi (g)	14.3	34.4
Lipidi (g)	21.6	36.8
Glucidi (g)	81.5	180.8
Fibra (g)	6.4	13.4

# MARTEDÌ

## 4a SETTIMANA- MAR/C4

### AUTUNNO-INVERNO

#### Menù del giorno:

Crema di barbabietole rosse con orzo

Sovracoscia (magra) di pollo al forno

Pisellini stufati

Pane

Frutta di stagione

ALIMENTI	NIDO (1-3 anni)	ADULTI
----------	-----------------	--------

<b>Orzo perlato<sup>1</sup></b>	20	50
Barbabietole rosse	60	90
Patate	35	70
Odori	q.b.	q.b.
Olio extravergine di oliva	4	6
<b>Parmigiano Reggiano<sup>7</sup></b>	4	10

Sovracoscia di pollo	30	90
Erbe aromatiche	q.b.	q.b.
Olio extravergine	4	6

Pisellini*	40	150
Odori	q.b.	q.b.
Olio extravergine	4	7

<b>Pane bianco<sup>1</sup></b>	20	
<b>Pane bianco/integrale<sup>1</sup></b>		80

Frutta di stagione	100	200
--------------------	-----	-----

Energia (Kcal/Kjoule)	382/1598	907/3795
Protidi (g)	16.5	43.3
Lipidi (g)	11.4	20.0
Glucidi (g)	54.3	141.1
Fibra (g)	14.3	26.0

\* legumi surgelati

# MERCOLEDÌ

## 4a SETTIMANA - MER/C4

### AUTUNNO-INVERNO

#### Menù del giorno:

Pasta all'amatriciana

Crocchette di legumi

Insalata verde

Pane

Frutta di stagione

ALIMENTI	NIDO (1-3 anni)	ADULTI
----------	-----------------	--------

<b>Pasta<sup>1</sup></b>	40	
<b>Pasta (integrale)<sup>1</sup></b>		100
Pomodori pelati	30	60
Cipolle	10	18
Prosciutto crudo* (listarelle tritate)	10	18
Olio extravergine	4	6
<b>Parmigiano Reggiano<sup>7</sup></b>	4	10

Ceci**	15	40
Fagioli cannellini**	15	40
Cipolle	5	10
Erbe aromatiche	q.b.	q.b.
<b>Uova<sup>3</sup></b>	5	12
Farina di mais tostato	2	9
Olio extravergine	4	6
<b>Parmigiano Reggiano<sup>7</sup></b>	3	5

Insalata verde lattuga	30	100
Olio extravergine	4	7

<b>Pane bianco<sup>1</sup></b>	20	
<b>Pane bianco/integrale<sup>1</sup></b>		80

Frutta di stagione	100	200
--------------------	-----	-----

Energia (Kcal/Kjoule)	537/2247	1138/4761
Protidi (g)	20.2	42.4
Lipidi (g)	19.6	35.4
Glucidi (g)	75.1	172.0
Fibra (g)	9.2	32.6

\* DOP Toscano

\*\* legumi secchi

## GIOVEDÌ

### 4a SETTIMANA - GIO/C4

### AUTUNNO-INVERNO

#### Menù del giorno:

Riso al burro

Filetto di merluzzo gratinato

Patate all'olio

Pane

Frutta di stagione

ALIMENTI	NIDO (1-3 anni)	ADULTI
----------	-----------------	--------

Riso	40	100
<b>Burro</b> <sup>7</sup>	4	6
<b>Parmigiano Reggiano</b> <sup>7</sup>	5	12

<b>Merluzzo</b> <sup>*4</sup>	40	110
Farina di mais tostato	3	9
Odori	q.b.	q.b.
Olio extravergine	4	6

Patate	100	150
Olio extravergine	4	7

<b>Pane bianco</b> <sup>1</sup>	20	
<b>Pane bianco/integrale</b> <sup>1</sup>		80

Frutta di stagione	100	200
--------------------	-----	-----

Energia (Kcal/Kjoule)	424/1774	916/3833
Protidi (g)	13.5	35.5
Lipidi (g)	15.9	30.3
Glucidi (g)	58.7	131.0
Fibra (g)	5.6	10.3

\* prodotto ittico/surgelato/congelato

# VENERDÌ

## 4a SETTIMANA - VEN/C4

### AUTUNNO-INVERNO

#### Menù del giorno:

Pasta al pomodoro

Pecorino

Spinaci saltati all'olio

Pane

Frutta di stagione

ALIMENTI	NIDO (1-3 anni)	ADULTI
----------	-----------------	--------

<b>Pasta<sup>1</sup></b>	40	
<b>Pasta (integrale)<sup>1</sup></b>		100
Pomodori pelati	30	60
Odori	q.b.	q.b.
Olio extravergine	4	6
<b>Parmigiano Reggiano<sup>7</sup></b>	4	10

<b>Pecorino<sup>7</sup></b>	30	70
-----------------------------	----	----

Spinaci*	100	200
Erbe aromatiche	q.b.	q.b.
Olio extravergine	4	7

<b>Pane bianco<sup>1</sup></b>	20	
<b>Pane bianco/integrale<sup>1</sup></b>		80

Frutta di stagione	100	200
--------------------	-----	-----

Energia (Kcal/Joule)	470/1966	1246/5213
Protidi (g)	17.1	40.6
Lipidi (g)	15.2	36.5
Glucidi (g)	67.6	168.4
Fibra (g)	5.8	22.1

\* prodotto orticolo surgelato



# **COMUNE di SOVICILLE**

SETTORE PERSONA E SOCIETÀ

UFFICIO ISTRUZIONE

SERVIZIO DI RISTORAZIONE DI COMUNITÀ INFANTILE  
ASILI NIDO “ARCOBALENO” E “POLLICINO”

\*\*\*

ANNO EDUCATIVO 2025/2026

PIANO NUTRIZIONALE  
MENU' PRIMAVERA-ESTATE

**COMUNE DI SOVICILLE (SIENA) – SERVIZIO DI RISTORAZIONE DI COMUNITÀ EDUCATIVA**  
**MENÙ SETTIMANALE SETTIMANALE INFANZIA (ASILO NIDO 12-36 MESI) – 2025/2026**  
**PRIMAVERA-ESTATE – 4 SETTIMANE/MESE**

<b>1a SETTIMANA</b>	<b>2a SETTIMANA</b>	<b>3a SETTIMANA</b>	<b>4a SETTIMANA</b>
<b>LUNEDÌ</b>	<b>LUNEDÌ</b>	<b>LUNEDÌ</b>	<b>LUNEDÌ</b>
Minestrone primavera con crostini	Crema di zucchine con orzo	Crema di pomodoro con miglio	Riso agli aromi
Fesa di tacchino al forno	Mozzarella fiordilatte/stracchino	Pecorino	Scaloppina di pollo alla pizzaiola
Pisellini stufati	Pomodori insalatari	Carote (mousse) /Carote julienne	Fagiolini all'olio
<b>MARTEDÌ</b>	<b>MARTEDÌ</b>	<b>MARTEDÌ</b>	<b>MARTEDÌ</b>
Pasta al pomodoro fresco	Pasta al sugo finto	Pasta al pesto di zucchine	Passato di ceci con pasta
Stracchino	Uovo sodo con salsa verde	Filetto di platessa alla livornese	Ricotta
Crudités (mousse)/Crudités	Patate all'olio	Fagiolini all'olio	Crudités (mousse)/Crudités
<b>MERCOLEDÌ</b>	<b>MERCOLEDÌ</b>	<b>MERCOLEDÌ</b>	<b>MERCOLEDÌ</b>
Pasta al pesto genovese	Riso allo zafferano	Riso primavera	Casarecce al pomodoro fresco
Frittata al parmigiano	Sovracoscia (magra) di pollo al forno	Roast beef	Sformato di asparagi
Spinaci saltati all'olio	Insalata di verdure miste	Insalata di verdure miste	Pomodori insalatari
<b>GIOVEDÌ</b>	<b>GIOVEDÌ</b>	<b>GIOVEDÌ</b>	<b>GIOVEDÌ</b>
Riso alle zucchine	Tortellini al pomodoro fresco	Gnudi (ricotta e spinaci) al burro e salvia	Pasta alle melanzane
Burger di lenticchie con salsa allo yogurt	Filetto di merluzzo gratinato	Bocconcini di tacchino alla mugnaia	Filetto di merluzzo con fiocchi di mais
Insalata verde	Fagiolini all'olio	Zucchine agli aromi	Carote brasate
<b>VENERDÌ</b>	<b>VENERDÌ</b>	<b>VENERDÌ</b>	<b>VENERDÌ</b>
Pasta all'aglione	Pasta al parmigiano	Riso alla fontina	Pasta alla marinara
Filetto di platessa salvia e limone	Polpette di vitellone in bianco	Frittata di zucchine	Filetto di platessa alla mugnaia
Zucchine all'olio	Pomodori gratinati	Spinaci saltati all'olio	Insalata verde

# LUNEDÌ

## 1a SETTIMANA - LUN/D1

### PRIMAVERA-ESTATE

#### Menù del giorno:

Minestrone primavera con crostini

Tacchino al forno

Pisellini stufati

Pane

Frutta di stagione

ALIMENTI	NIDO (1-3 anni)	ADULTI
----------	-----------------	--------

<b>Crostini di pane<sup>1</sup></b>	15	40
Carote	8	12
Cipolla	8	12
<b>Sedano<sup>9</sup></b>	1.5	2.5
Spinaci*	8	12
Pisellini**	8	12
Pomodori pelati	8	12
Patate	30	50
Lenticchie***	3	7
Fagioli***	8	12
Odori	q.b.	q.b.
Zucchine	10	20
Olio extravergine	4	6
<b>Parmigiano Reggiano<sup>7</sup></b>	4	10

Tacchino (fesa)	30	90
Odori	q.b.	q.b.
Olio extravergine	4	6

Pisellini**	40	150
Odori	q.b.	q.b.
Olio extravergine	4	7

<b>Pane bianco<sup>1</sup></b>	20	
<b>Pane bianco/integrale<sup>1</sup></b>		80

Frutta di stagione	100	200
--------------------	-----	-----

Energia (Kcal/Kjoule)	452/1891	908/3799
Protidi (g)	17.6	43.1
Lipidi (g)	17.7	29.4
Glucidi (g)	30.5	63.5
Fibra (g)	9.7	22.4

\* prodotto orticolo surgelato

\*\* legumi surgelati

\*\*\* legumi secchi

# MARTEDÌ

## 1a SETTIMANA - MAR/D1

### PRIMAVERA-ESTATE

#### Menù del giorno:

Pasta al pomodoro fresco

Stracchino

Crudités (mousse) di verdure miste/Crudités  
miste

Pane

Frutta di stagione

ALIMENTI	NIDO (1-3 anni)	ADULTI
----------	-----------------	--------

<b>Pasta<sup>1</sup></b>	40	
<b>Pasta (integrale)<sup>1</sup></b>		100
Pomodori maturi	40	60
Carote	5	5
Odori	q.b.	q.b.
Olio extravergine	4	6
<b>Parmigiano Reggiano<sup>7</sup></b>	4	10

<b>Stracchino<sup>7</sup></b>	30	70
-------------------------------	----	----

Carote (mousse)	40	
Barbabietole rosse (mousse)	40	
Limone (succo)	q.b.	
Carote		70
Barbabietole rosse		70
Olio extravergine	4	7

<b>Pane bianco<sup>1</sup></b>	20	
<b>Pane bianco/integrale<sup>1</sup></b>		80

Frutta di stagione	100	200
--------------------	-----	-----

Energia (Kcal/Kjoule)	490/2050	1048/4385
Protidi (g)	17.8	37.6
Lipidi (g)	19.5	33.9
Glucidi (g)	60.2	157.4
Fibra (g)	6.4	21.3

# MERCOLEDI'

## 1a SETTIMANA - MER/D1

### PRIMAVERA-ESTATE

#### Menù del giorno:

Pasta al pesto genovese  
 Frittata al parmigiano  
 Spinaci saltati all'olio  
 Pane  
 Frutta di stagione

ALIMENTI	NIDO (1-3 anni)	ADULTI
----------	-----------------	--------

<b>Pasta<sup>1</sup></b>	40	
<b>Pasta (integrale)<sup>1</sup></b>		100
<b>Pecorino<sup>7</sup></b>	3	7
<b>Pinoli<sup>8</sup></b>		3
Basilico	6	12
Olio extravergine	4	6
<b>Parmigiano Reggiano<sup>7</sup></b>	4	10

<b>Uovo<sup>3</sup></b>	50 (1)	100 (2)
<b>Latte p.s. UHT<sup>7</sup></b>	5	10
<b>Parmigiano Reggiano<sup>7</sup></b>	3	7
Olio extravergine	1	3

Spinaci*	100	200
Erbe aromatiche	q.b.	q.b.
Olio extravergine	4	7

<b>Pane bianco<sup>1</sup></b>	20	
<b>Pane bianco/integrale<sup>1</sup></b>		80

Frutta di stagione	100	200
--------------------	-----	-----

Energia (Kcal/Kjoule)	471/1971	1085/4540
Protidi (g)	20.2	42.8
Lipidi (g)	17.7	32.1
Glucidri (g)	59.6	160.4
Fibra (g)	5.8	22.2

\* prodotto orticolo surgelato

# **GIOVEDÌ**

## **1a SETTIMANA - GIO/D1**

### **PRIMAVERA-ESTATE**

#### **Menù del giorno:**

Riso alle zucchine

Burger di lenticchie con yogurt

Insalata verde

Pane

Frutta di stagione

<b>ALIMENTI</b>	<b>NIDO (1-3 anni)</b>	<b>ADULTI</b>
-----------------	------------------------	---------------

Riso	40	100
Cipollotti	3	7
Zucchine	40	70
Odori	q.b.	q.b.
Olio extravergine	4	6
<b>Parmigiano Reggiano<sup>7</sup></b>	4	10

Lenticchie*	10	20
Patate	15	25
<b>Uovo<sup>3</sup></b>	5	7
<b>Parmigiano Reggiano<sup>7</sup></b>	6	6
Farina di mais tostato	15	25
<b>Pane<sup>1</sup></b>	6	8
<b>Latte p.s. UHT<sup>7</sup></b>	8	12
<b>Yogurt magro<sup>7</sup></b>	10	20
Odori	q.b.	q.b.

Insalata verde	30	100
Olio extravergine	4	7

<b>Pane bianco<sup>1</sup></b>	20	
<b>Pane bianco/integrale<sup>1</sup></b>		80

Frutta di stagione	100	200
--------------------	-----	-----

Energia (Kcal/Kjoule)	494/2067	1098/4594
Protidi (g)	15.7	33.9
Lipidi (g)	13.2	21.9
Glucidi (g)	80.4	196.4
Fibra (g)	6.5	13.9

\* legumi secchi

# VENERDÌ

## 1a SETTIMANA - VEN/D1

### PRIMAVERA-ESTATE

#### Menù del giorno:

Pasta all'aglione

Filetto di platessa salvia e limone

Zucchine all'olio

Pane

Frutta di stagione

ALIMENTI	NIDO (1-3 anni)	ADULTI
----------	-----------------	--------

<b>Pasta<sup>1</sup></b>	40	100
Pomodori pelati	30	70
Allium (varietà aglione)	2	8
Cipolle/porri	3	10
Carote	3	10
Odori freschi	q.b.	q.b.
Olio extravergine	4	6
<b>Parmigiano Reggiano<sup>7</sup></b>	4	10

<b>Platessa*<sup>4</sup></b>	40	120
Salvia	q.b.	q.b.
Limone (succo)	q.b.	q.b.
Olio extravergine	4	6

Zucchine	100	200
Olio extravergine	4	7

<b>Pane bianco<sup>1</sup></b>	20	
<b>Pane bianco/integrale<sup>1</sup></b>		80

Frutta di stagione	100	200
--------------------	-----	-----

Energia (Kcal/Kjoule)	455/1904	1090/4561
Protidi (g)	17.3	48.0
Lipidi (g)	14.3	24.4
Glucididi (g)	68.5	174.3
Fibra (g)	5.8	13.1

\* prodotto ittico surgelato/congelato

# LUNEDÌ

## 2a SETTIMANA - LUN/D2

### PRIMAVERA-ESTATE

#### Menù del giorno:

Crema di zucchine con orzo

Mozzarella

fiordilatte/stracchino

Pomodori insalatari

Pane

Frutta di stagione

ALIMENTI	NIDO (1-3 anni)	ADULTI
----------	-----------------	--------

<b>Orzo perlato</b> <sup>1</sup>	20	50
Zucchine	70	100
Patate	50	70
Odori	q.b.	q.b.
Olio extravergine	4	6
<b>Parmigiano Reggiano</b> <sup>7</sup>	4	5

<b>Mozzarella fiordilatte</b> <sup>7</sup>		70
<b>Stracchino</b> <sup>7</sup>	30	

Pomodori insalatari	70	150
Basilico	q.b.	q.b.
Olio extravergine	4	7

<b>Pane bianco</b> <sup>1</sup>	20	
<b>Pane bianco/integrale</b> <sup>1</sup>		80

Frutta di stagione	100	200
--------------------	-----	-----

Energia (Kcal/Kjoule)	409/1711	909/3803
Protidi (g)	13.6	33.9
Lipidi (g)	18.2	30.6
Glucidi (g)	45.6	121.9
Fibra (g)	7.2	14.7

# MARTEDÌ

## 2a SETTIMANA - MAR/D2

### PRIMAVERA-ESTATE

#### Menù del giorno:

Pasta al sugo finto

Uovo sodo con salsa verde

Patate all'olio

Pane

Frutta di stagione

ALIMENTI	NIDO (1-3 anni)	ADULTI
<b>Pasta<sup>1</sup></b>	40	
<b>Pasta (integrale)<sup>1</sup></b>		100
Pomodori maturi	30	60
Carote	8	15
Cipolla	8	15
<b>Sedano<sup>9</sup></b>	8	15
Olio extravergine	4	6
<b>Parmigiano Reggiano<sup>7</sup></b>	4	10
<b>Uovo<sup>3</sup></b>	50 (1)	100 (2)
Prezzemolo	q.b.	q.b.
Capperi	q.b.	q.b.
<b>Acciuga<sup>4</sup></b>	q.b.	q.b.
Pane	q.b.	q.b.
Olio extravergine	2	6
Patate	100	150
Olio extravergine	4	7
<b>Pane bianco<sup>1</sup></b>	20	
<b>Pane bianco/integrale<sup>1</sup></b>		80
Frutta di stagione	100	200
Energia (Kcal/Kjoule)	554/2318	1136/4753
Proteidi (g)	16.9	35.2
Lipidi (g)	20.0	29.1
Glucidi (g)	79.1	189.4
Fibra (g)	9.5	21.6

# MERCOLEDÌ

## 2a SETTIMANA - MER/D2

### PRIMAVERA-ESTATE

#### Menù del giorno:

Riso allo zafferano

Sovracoscia (magra) di pollo al forno

Insalata di verdure miste

Pane

Frutta di stagione

ALIMENTI	NIDO (1-3 anni)	ADULTI
----------	-----------------	--------

Riso	40	100
Zafferano	0.05 (pari a 6-7 stigmi)	0.05 (pari a 6-7 stigmi)
Odori	q.b.	q.b.
Olio extravergine	4	6
<b>Parmigiano Reggiano<sup>7</sup></b>	4	10

Sovracoscia di pollo	30	90
Erbe aromatiche	q.b.	q.b.
Olio extravergine	4	6

Insalata verde	15	50
Radicchio rosso	15	50
Olio extravergine	4	7

<b>Pane bianco<sup>1</sup></b>	20	
<b>Pane bianco/integrale<sup>1</sup></b>		80

Frutta di stagione	100	200
--------------------	-----	-----

Energia (Kcal/Kjoule)	423/1770	1030/4310
Protidi (g)	12.6	36.9
Lipidi (g)	15.6	28.4
Glucidi (g)	59.7	162.0
Fibra (g)	3.8	9.9

# GIOVEDÌ

## 2a SETTIMANA - GIO/D2

### PRIMAVERA-ESTATE

#### Menù del giorno:

Tortellini al pomodoro fresco

Filetto di merluzzo gratinato

Fagiolini all'olio

Pane

Frutta di stagione

ALIMENTI	NIDO (1-3 anni)	ADULTI
<b>Tortellini ripieni di carne<sup>1-3</sup></b>	60	130
Pomodori maturi	40	60
Carote	5	5
Odori	q.b.	q.b.
Olio extravergine	4	6
<b>Parmigiano Reggiano<sup>7</sup></b>	4	10
<b>Merluzzo*<sup>4</sup></b>	40	110
Farina di mais tostato	3	9
Odori	q.b.	q.b.
Olio extravergine	4	6
Fagiolini**	100	200
Olio extravergine	4	7
<b>Pane bianco<sup>1</sup></b>	20	
<b>Pane bianco/integrale<sup>1</sup></b>		80
Frutta di stagione	100	200
Energia (Kcal/Kjoule)	426/1782	1051/4397
Protidi (g)	19.7	52.4
Lipidi (g)	17.2	32.4
Glucidi (g)	51.8	147.6
Fibra (g)	6.8	14.7

\* prodotto ittico surgelato/congelato

\*\* prodotto orticolo surgelato

# VENERDÌ

## 2a SETTIMANA - VEN/D2

### PRIMAVERA-ESTATE

#### Menù del giorno:

Pasta al parmigiano  
Polpette di vitellone  
Pomodori gratinati  
Pane  
Frutta di stagione

ALIMENTI	NIDO (1-3 anni)	ADULTI
----------	-----------------	--------

<b>Pasta<sup>1</sup></b>	40	
<b>Pasta (integrale)<sup>1</sup></b>		100
Olio extravergine	4	6
<b>Parmigiano Reggiano<sup>7</sup></b>	5	12

Vitellone magro	20	60
<b>Uovo<sup>3</sup></b>	6	12
Prosciutto crudo*	1	5
<b>Pane<sup>1</sup></b>	8	15
Odori	q.b.	q.b.
<b>Parmigiano Reggiano<sup>7</sup></b>	2	5
Olio extravergine	4	6

Pomodori datterini	100	150
Farina di mais tostato	7	15
Erbe aromatiche	q.b.	q.b.
Olio extravergine	4	7

<b>Pane bianco<sup>1</sup></b>	20	
<b>Pane bianco/integrale<sup>1</sup></b>		80

Frutta di stagione	100	200
--------------------	-----	-----

Energia (Kcal/Kjoule)	483/2021	1109/4640
Protidi (g)	16.9	43.9
Lipidi (g)	15.2	26.7
Glucidi (g)	69.2	175.2
Fibra (g)	5.1	19.9

\* DOP Toscano

# LUNEDÌ

## 3a SETTIMANA - LUN/D3

### PRIMAVERA-ESTATE

#### Menù del giorno:

Crema di pomodoro con miglio

Pecorino

Carote (mousse) /Carote julienne

Pane

Frutta di stagione

ALIMENTI	NIDO (1-3 anni)	ADULTI
----------	-----------------	--------

<b>Miglio<sup>1</sup></b>	20	50
Pomodori maturi	40	80
Patate	25	50
Odori	q.b.	q.b.
Olio extravergine	4	6
<b>Parmigiano Reggiano<sup>7</sup></b>	4	10

<b>Pecorino<sup>7</sup></b>	30	70
-----------------------------	----	----

Carote (mousse)	100	
Limone (succo)	q.b.	
Carote		150
Olio extravergine	4	7

<b>Pane bianco<sup>1</sup></b>	20	
<b>Pane bianco/integrale<sup>1</sup></b>		80

Frutta di stagione	100	200
--------------------	-----	-----

Energia (Kcal/Kjoule)	456/1908	997/4171
Protidi (g)	15.8	36.5
Lipidi (g)	19.8	37.8
Glucidi (g)	52.0	136.1
Fibra (g)	6.4	12.4

## **MARTEDI'**

### **3a SETTIMANA - MAR/D3 PRIMAVERA-ESTATE**

#### **Menù del giorno:**

Pasta al pesto di zucchine

Filetto di platessa alla livornese

Fagiolini all'olio

Pane

Frutta di stagione

<b>ALIMENTI</b>	<b>NIDO (1-3 anni)</b>	<b>ADULTI</b>
-----------------	------------------------	---------------

<b>Pasta<sup>1</sup></b>	40	100
Zucchine	8	20
Cipollotti	3	12
<b>Pinoli<sup>8</sup></b>		3
Olio extravergine	4	6
<b>Parmigiano Reggiano<sup>7</sup></b>	5	14

<b>Platessa*4</b>	40	120
Pomodori pelati	30	60
<b>Farina "o"<sup>1</sup></b>	6	12
Odori	q.b.	q.b.
Olio extravergine	4	6

Fagiolini**	100	200
Olio extravergine	4	7

<b>Pane bianco<sup>1</sup></b>	20	
<b>Pane bianco/integrale<sup>1</sup></b>		80

Frutta di stagione	100	200
--------------------	-----	-----

Energia (Kcal/Kjoule)	467/1954	1129/4724
Protidi (g)	18.7	51.5
Lipidi (g)	14.4	26.4
Glucidi (g)	67.1	174.6
Fibra (g)	7.1	24.9

\* prodotto ittico surgelato/congelato

\*\* prodotto orticolo surgelato

# MERCOLEDÌ

## 3a SETTIMANA - MER/D3

### PRIMAVERA-ESTATE

#### Menù del giorno:

Riso primavera

Roast beef

Insalata di verdure miste

Pane

Frutta di stagione

ALIMENTI	NIDO (1-3 anni)	ADULTI
----------	-----------------	--------

Riso	40	100
Pisellini*	6	15
Zucchine	15	30
Carote	5	15
Erbe aromatiche	q.b.	q.b.
Olio extravergine	4	6
<b>Parmigiano Reggiano<sup>7</sup></b>	4	10

Vitellone magro	30	90
Odori	q.b.	q.b.
Olio extravergine	4	6

Insalata verde	20	30
Cetrioli	30	55
Mais dolce		20
Olio extravergine	4	7

<b>Pane bianco<sup>1</sup></b>	20	
<b>Pane bianco/integrale<sup>1</sup></b>		80

Frutta di stagione	100	200
--------------------	-----	-----

Energia (Kcal/Kjoule)	415/1736	1056/4418
Protidi (g)	16.7	39.7
Lipidi (g)	14.8	26.3
Glucidi (g)	53.9	172.0
Fibra	4.4	11.2

\* legumi surgelati

# GIOVEDÌ

## 3a SETTIMANA - GIO/D3

### PRIMAVERA-ESTATE

#### Menù del giorno:

Gnudi (ricotta e spinaci) al burro e salvia

Bocconcini di tacchino alla mugnaia

Zucchine agli aromi

Pane

Frutta di stagione

ALIMENTI	NIDO (1-3 anni)	ADULTI
----------	-----------------	--------

Spinaci*	25	70
Ricotta <sup>7</sup>	30	50
Farina "o" <sup>1</sup>	12	16
Uovo (tuorlo) <sup>3</sup>	3	4
Salvia	q.b.	q.b.
Fiocchi di patate	3	5
Amido di mais	3	7
Burro <sup>7</sup>	4	6
Parmigiano Reggiano <sup>7</sup>	10	15

Tacchino (fesa)	30	90
Farina "o" <sup>1</sup>	6	12
Odori	q.b.	q.b.
Olio extravergine	4	6

Zucchine	100	200
Erbe aromatiche	q.b.	q.b.
Olio extravergine	4	7

Pane bianco <sup>1</sup>	20	
Pane bianco/integrale <sup>1</sup>		80

Frutta di stagione	100	200
--------------------	-----	-----

Energia (Kcal/Kjoule)	428/1791	1115/4665
Protidi (g)	21.8	39.6
Lipidi (g)	17.5	37.9
Glucidici (g)	46.1	175.6
Fibra (g)	5.1	11.4

\* prodotto orticolo surgelato

# VENERDÌ

## 3a SETTIMANA - VEN/D3

### PRIMAVERA-ESTATE

#### Menù del giorno:

Riso alla fontina

Frittata di zucchine

Spinaci saltati all'olio

Pane

Frutta di stagione

ALIMENTI	NIDO (1-3 anni)	ADULTI
----------	-----------------	--------

Riso	40	100
Erbe aromatiche	q.b.	q.b.
<b>Fontina<sup>7</sup></b>	6	12
Olio extravergine	4	6

<b>Uovo<sup>3</sup></b>	50 (1)	100 (2)
Zucchine	20	40
<b>Latte p.s. UHT<sup>7</sup></b>	5	10
<b>Parmigiano Reggiano<sup>7</sup></b>	3	7
Olio extravergine	1	3

Spinaci*	100	200
Erbe aromatiche	q.b.	q.b.
Olio extravergine	4	7

<b>Pane bianco<sup>1</sup></b>	20	
<b>Pane bianco/integrale<sup>1</sup></b>		80

Frutta di stagione	100	200
--------------------	-----	-----

Energia (Kcal/Kjoule)	468/1958	1051/4397
Protidi (g)	21.8	40.6
Lipidi (g)	17.5	29.4
Glucidi (g)	46.1	160.1
Fibra (g)	5.3	11.8

\* prodotto orticolo surgelato

# LUNEDÌ

## 4a SETTIMANA - LUN/D4 PRIMAVERA-ESTATE

### Menù del giorno:

Riso agli aromi

Scaloppina di pollo alla pizzaiola

Fagiolini all'olio

Pane

Frutta di stagione

ALIMENTI	NIDO (1-3 anni)	ADULTI
----------	-----------------	--------

Riso	40	100
Erbe aromatiche	q.b.	q.b.
<b>Parmigiano Reggiano<sup>7</sup></b>	4	10
Olio extravergine	4	6

Pollo (petto)	30	90
Pomodori pelati	30	80
<b>Mozzarella fiordilatte<sup>7</sup></b>	6	15
<b>Farina "0"<sup>1</sup></b>	8	14
Odori	q.b.	q.b.
Olio extravergine	4	6

Fagiolini*	100	200
Olio extravergine	4	7

<b>Pane bianco<sup>1</sup></b>	20	
<b>Pane bianco/integrale<sup>1</sup></b>		80

Frutta di stagione	100	200
--------------------	-----	-----

Energia (Kcal/Kjoule)	453/1895	1112/4653
Protidi (g)	17.5	46.2
Lipidi (g)	14.3	27.1
Glucidi (g)	65.0	175.9
Fibra (g)	6.6	14.8

\* prodotto orticolo surgelato

# MARTEDÌ

## 4a SETTIMANA - MAR/D4

### PRIMAVERA-ESTATE

#### Menù del giorno:

Passato di ceci con pasta  
 Ricotta  
 Crudités (mousse) di verdure miste/Crudités  
 Pane  
 Frutta di stagione

ALIMENTI	NIDO (1-3 anni)	ADULTI
----------	-----------------	--------

<b>Pasta<sup>1</sup></b>	20	
<b>Pasta (integrale)<sup>1</sup></b>		50
Ceci*	15	40
Pomodori pelati	7	12
Odori	q.b.	q.b.
Olio extravergine di oliva	4	6
<b>Parmigiano Reggiano<sup>7</sup></b>	4	10

<b>Ricotta<sup>7</sup></b>	40	80
----------------------------	----	----

Carote (mousse)	40	
Cetrioli (mousse)	40	
Limone (succo)	q.b.	
Carote		70
Cetrioli		70
Olio extravergine	4	7

<b>Pane bianco<sup>1</sup></b>	20	
<b>Pane bianco/integrale<sup>1</sup></b>		80

Frutta di stagione	100	200
--------------------	-----	-----

Energia (Kcal/Kjoule)	329/1377	994/4159
Protidi (g)	14.4	34.6
Lipidi (g)	13.6	26.3
Glucidi (g)	54.2	156.6
Fibra (g)	6.7	21.4

\* legumi secchi

# MERCOLEDÌ

## 4a SETTIMANA - MER/D4

### PRIMAVERA-ESTATE

#### Menù del giorno:

Casarecce al pomodoro fresco  
 Sformato di asparagi  
 Pomodori insalatari  
 Pane  
 Frutta di stagione

ALIMENTI	NIDO (1-3 anni)	ADULTI
----------	-----------------	--------

<b>Casarecce*<sup>1</sup></b>	50	120
Pomodori maturi	35	60
Carote	5	5
Odori	q.b.	q.b.
Olio extravergine	4	6
<b>Parmigiano Reggiano<sup>7</sup></b>	4	10

Asparagi**	60	80
<b>Ricotta<sup>7</sup></b>	8	20
<b>Parmigiano Reggiano<sup>7</sup></b>	5	9
<b>Uovo<sup>3</sup></b>	30	45
Odori	q.b.	q.b.
Olio extravergine	4	6

Pomodori insalatari	70	150
Olio extravergine	4	7

<b>Pane bianco<sup>1</sup></b>	20	
<b>Pane bianco/integrale<sup>1</sup></b>		80

Frutta di stagione	100	200
--------------------	-----	-----

Energia (Kcal/Kjoule)	504/2109	1141/4774
Protidi (g)	19.1	41.6
Lipidi (g)	19.2	33.1
Glucidi (g)	65.0	169.2
Fibra (g)	6.4	13.9

\* pasta fresca di semola di grano duro  
 \*\* prodotto orticolo surgelato

# GIOVEDÌ

## 4a SETTIMANA - GIO/D4

### PRIMAVERA-ESTATE

#### Menù del giorno:

Pasta alle melanzane

Filetto di merluzzo ai fiocchi di mais

Carote brasate

Pane

Frutta di stagione

ALIMENTI	NIDO (1-3 anni)	ADULTI
----------	-----------------	--------

<b>Pasta<sup>1</sup></b>	40	
<b>Pasta (integrale)<sup>1</sup></b>		100
Melanzane	20	40
Cipollotti	3	8
<b>Noci<sup>8</sup></b>		4
Odori	q.b.	q.b.
Olio extravergine	4	6
<b>Parmigiano Reggiano<sup>7</sup></b>	4	10

<b>Merluzzo*<sup>4</sup></b>	40	110
Farina di mais tostato	10	25
Fiocchi di mais	2	3
Odori	q.b.	q.b.
Limone (succo)	q.b.	q.b.
Olio extravergine	4	6

Carote	100	200
Odori	q.b.	q.b.
Olio extravergine	4	7

<b>Pane bianco<sup>1</sup></b>	20	
<b>Pane bianco/integrale<sup>1</sup></b>		80

Frutta di stagione	100	200
--------------------	-----	-----

Energia (Kcal/Kjoule)	456/1907	1132/4736
Protidi (g)	19.1	54.7
Lipidi (g)	18.2	29.2
Glucidi (g)	65.0	176.5
Fibra (g)	11.2	25.8

\* prodotto ittico surgelato/congelato

# VENERDÌ

## 4a SETTIMANA - VEN/D4

### PRIMAVERA-ESTATE

#### Menù del giorno:

Pasta alla marinara  
Filetto di platessa alla mugnaia  
Fagiolini all'olio  
Pane  
Frutta di stagione

ALIMENTI	NIDO (1-3 anni)	ADULTI
----------	-----------------	--------

<b>Pasta<sup>1</sup></b>	40	
<b>Pasta (integrale)<sup>1</sup></b>		100
<b>Merluzzo*<sup>4</sup></b>	20	35
Pomodori maturi	40	70
Capperi sott'aceto	2	3
Odori freschi	q.b.	q.b.
Olio extravergine	4	6

<b>Platessa*<sup>4</sup></b>	40	120
<b>Farina "0"<sup>1</sup></b>	6	12
Odori	q.b.	q.b.
Olio extravergine	4	6

Insalata verde	30	100
Olio extravergine	4	7

<b>Pane bianco<sup>1</sup></b>	20	
<b>Pane bianco/integrale<sup>1</sup></b>		80

Frutta di stagione	100	200
--------------------	-----	-----

Energia (Kcal/Kjoule)	459/1920	1034/4327
Protidi (g)	19.5	50.9
Lipidi (g)	13.6	24.7
Glucidi (g)	65.6	154.9
Fibra (g)	5.7	20.3

\* prodotto ittico congelato/surgelato

**COLAZIONI DEL MATTINO SOMMINISTRATI PRESSO GLI ASILI NIDO (12-36 mesi)**

<b>LUNEDÌ</b>	Energia/Kcal 33/53 Energia/Kjoule 138/222	Frutta di stagione* (g 100)
<b>MARTEDÌ</b>	Energia/Kcal 33/53 Energia/Kjoule 138/222	Frutta di stagione* (g 100)
<b>MERCOLEDÌ</b>	Energia/Kcal 66 Energia/Kjoule 276	Banana (100 g)
<b>GIOVEDÌ</b>	Energia/Kcal 33/53 Energia/Kjoule 138/222	Frutta di stagione* (g 100)
<b>VENERDÌ</b>	Energia/Kcal 45 Energia/Kjoule 188	Mela (g 100)

\* frutto di stagione alternativo a banana e mela

**MERENDE DEL POMERIGGIO SOMMINISTRATE PRESSO GLI ASILI NIDO (12-36 mesi)**

<b>LUNEDÌ</b>	Energia/Kcal 50 Energia/Kjoule 209	<b>Ciaccino<sup>1</sup></b> all'olio extravergine di oliva (g 30)
<b>MARTEDÌ</b>	Energia/Kcal 64 Energia/Kjoule 268	<b>Yogurt intero BIO alla frutta<sup>7</sup></b> (g 80)
<b>MERCOLEDÌ</b>	Energia/Kcal 75 Energia/Kjoule 314	<b>Pane <sup>1</sup></b> con pomodoro e olio extravergine di oliva (g 30)
<b>GIOVEDÌ</b>	Energia/Kcal 65 Energia/Kjoule 272	<b>Torta paradiso <sup>1,3,7</sup></b> (g 25)
<b>VENERDÌ</b>	Energia/Kcal 74 Energia/Kjoule 310	<b>Latte intero<sup>7</sup></b> (g 50) + nr. 2 (g 10) <b>biscotti secchi tipo "marie"<sup>1</sup></b>