

AUTUNNO-INVERNO - SETTIMANA 1

LUNEDÌ

1) Pasta rossa

Pasta integrale al pomodoro (1) (9)



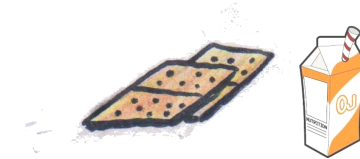
2) Formaggio e carote

Formaggi misti (7) e carote alla julienne



Merenda

Cracker e succo di frutta in brick (1)



MARTEDÌ

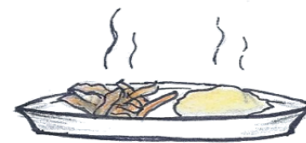
1) Risotto rosa

Risotto alla rapa rossa (1) (7)



2) Straccetti e purè

Straccetti di pollo (1) e purè di patate (1) (7)



Merenda

Frutta fresca



MERCOLEDÌ

1) Pasta verde

Pasta con ricotta e spinaci (1) (7)



2) Pesciolino d'oro e fagiolini

Filetto di platessa dorato ai corn flakes (1) (4) e fagiolini



Merenda

Latte in brick (7)



GIOVEDÌ

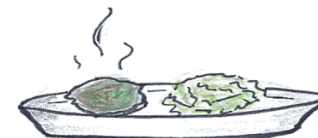
1) Pasta al pesto

Pasta al pesto (1) (5) (7) (7) (8)



2) Hamburger verde e cavolo riccio

Hamburger con spinaci (1) (3) e cavolo verza crudo



Merenda

Frutta fresca



VENERDÌ

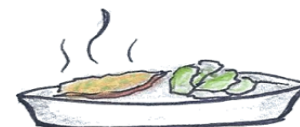
1) Zuppa del gigante

Zuppa mista di cereali e legumi (1)



2) Pesciolino gratin e insalata

Filetto di pesce persico al forno (1) (4) e insalata



Merenda

Pane e barretta di cioccolato fondente (1) (7) (8)



AUTUNNO-INVERNO - SETTIMANA 2

LUNEDÌ

1) Pasta al profumo di mare

Pasta integrale al tonno (1) (4)



2) Prosciutto e bastoncini di carote

Prosciutto cotto e carote crude



Merenda

Latte e cacao in brik (7)



MARTEDÌ

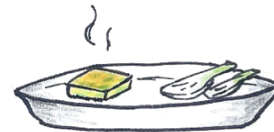
1) Pasta rossa

Pasta al pomodoro (1) (9)



2) Frittata e finocchi

*Frittata al forno con verdure (1) (3) (7)
e finocchi crudi*



Merenda

Frutta fresca



MERCOLEDÌ

1) Risotto arancione

Risotto alla zucca (1) (7)



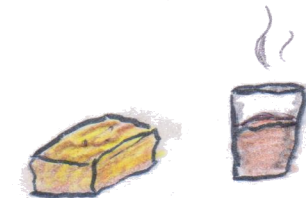
2) Polpette e polpettine

Polpette di carne (1) (7) (9) e piselli



Merenda

Gnocco al forno e tè in brik (1)



GIOVEDÌ

1) Crema gialla

Crema di carote e patate con pastina (1) (9)



2) Pizza

Pizza margherita (1) (7)



Merenda

Frutta fresca



VENEDÌ

1) Pasta bianca

Pasta all'olio e parmigiano (1) (7)



2) Pesciolino gratin e insalata

*Filetto di pesce persico gratinato al forno (1) (4)
e insalata*



Merenda

biscotti (1) (3)



AUTUNNO-INVERNO - SETTIMANA 3

LUNEDÌ

1) Risotto giallo

Risotto alla milanese (1) (7)



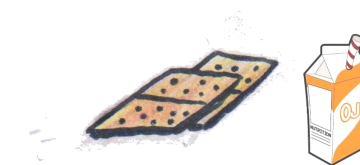
2) Pesciolino d'oro e cavolo riccio

*Filetto di platessa dorato al mais (1) (4)
e cavolo verza crudo*



Merenda

Cracker e succo di frutta in brik (1)



MARTEDÌ

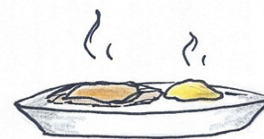
1) Pasta rossa

Pasta al pomodoro (1) (9)



2) Scaloppine e purè

*Scaloppina di maiale al limone (1) (7)
e purè di patate (1) (7)*



Merenda

Biscotti (1) (3)



MERCOLEDÌ

1) Pasta al forno

(1) (7)



2) Contorno di Hulk

Spinaci cotti



3) Torta di compleanno

Torta (1) (3) (7)



Merenda

Frutta fresca



GIOVEDÌ

1) Pasta bianca

Pasta all'olio e parmigiano (1) (7)



2) Polpette e insalata

Polpette di ceci (1) (3) (7) e insalata



Merenda

Latte in brick (7)



VENERDÌ

1) Zuppa del gigante

Passato di verdure e legumi (1)



2) Tonno di mare e bastoncini di carote

Tonno al naturale (4) e carote crude



Merenda

Frutta Fresca



AUTUNNO-INVERNO - SETTIMANA 4

LUNEDÌ

1) Pasta bianca

Pasta all'olio e parmigiano (1) (7)



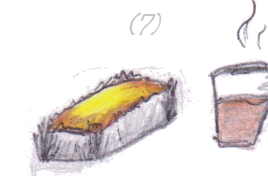
2) Formaggio e carote

Formaggi misti (7) e carote alla julienne



Merenda

Plum-cake allo yogurt e tè in brik (1) (3)



MARTEDÌ

1) Crema arancione

Crema di zucca o carote (1) (9)



2) Cotoletta e purè

Cotoletta al forno (1) (3) e purè di patate (1) (7)



Merenda

Frutta fresca



MERCOLEDÌ

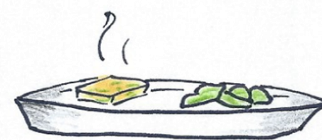
1) Risotto bianco

Risotto alla parmigiana (1) (7)



2) Frittata e insalata

Frittata al forno con verdure (1) (3) e insalata



Merenda

Latte e cacao in brik (7)



GIOVEDÌ

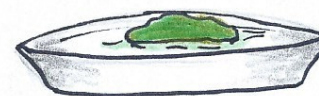
1) Polenta al ragù

Polenta e ragù (1)



2) Contorno di Hulk

Spinaci cotti



Merenda

Grissini e succo di frutta in brik (1)



VENERDÌ

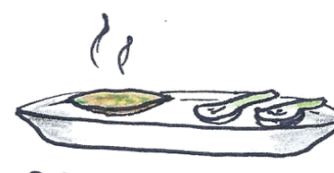
1) 1) Pasta di Giacomino e i fagioli magici

Pasta e fagioli (1)



2) Pesciolino gratin e finocchi

Filetto di pesce persico al forno (1) (4) e finocchi crudi



Merenda

Frutta Fresca



PRIMAVERA-ESTATE - SETTIMANA 1

LUNEDÌ

1) Pasta al profumo di mare

Pasta integrale al tonno (1) (4)



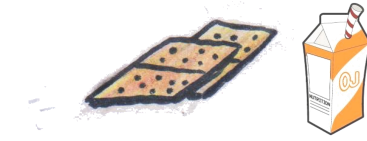
2) Formaggio e insalata

Formaggi misti (7) e insalata



Merenda

Cracker e succo di frutta in brick (1)



MARTEDÌ

1) Pasta verde

Pasta con zucchine e ricotta (1) (7)



2) Hamburger verde e carote

*Hamburger con spinaci (1) (3)
e carote alla julienne*



Merenda

Frutta fresca



MERCOLEDÌ

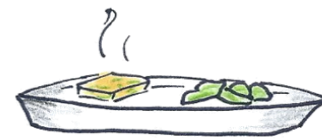
1) Risotto bianco

Risotto alla parmigiana (1) (7)



2) Frittata e insalata

Frittata al forno con verdure (1) (3) (7) e insalata



Merenda

Latte in brick (7)



GIOVEDÌ

1) Zuppa del gigante

Passato di legumi (1)



2) Arrosto e pomodori

Arrosto di pollo al forno e pomodori



Merenda

Frutta fresca



VENERDÌ

1) Pasta al pesto

Pasta al pesto (1) (7) (8)



2) Pesciolino gratin e fagiolini

*Filetto di pesce persico al forno (1) (4)
e fagiolini*



Merenda

*Pane e barretta di cioccolato
fondente (1) (7) (8)*



PRIMAVERA-ESTATE - SETTIMANA 2

LUNEDÌ

1) Pasta bianca

Pasta all'olio e parmigiano (1)



2) Tacchino e carote

Arrosto di tacchino e carote alla julienne



Merenda

Grissini e succo di frutta in brik (1)



MARTEDÌ

1) Crema gialla

Crema di verdure con pastina (1) (9)



2) Cotoletta e purè

Cotoletta al forno (1) (3) e purè di patate (1) (7)



Merenda

Frutta fresca



MERCOLEDÌ

1) Pasta verde

Pasta al profumo di basilico (1) (7)



2) Frittata e pomodori

Frittata al forno con verdure (1) (3) e pomodori



Merenda

Latte e cacao in brik (7)



GIOVEDÌ

1) Pasta rossa

Pasta al pomodoro (1) (9)



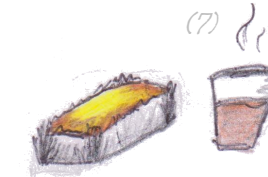
2) Polpette e insalata

Polpette di ceci (1) (3) (7) e insalata



Merenda

Plum-cake allo yogurt e tè in brik (1) (3)



VENERDÌ

1) Risotto verde

Risotto con verdure (1) (7)



2) Pesciolino d'oro e carote

Filetto di platessa dorato al mais (1) (4) e carote alla julienne



Merenda

Frutta Fresca



PRIMAVERA-ESTATE - SETTIMANA 3

LUNEDÌ

1) Pasta bianca

Pasta all'olio e parmigiano (1) (7)



2) Insalatona

Mozzarella, pomodorini e olive nere (7)



Merenda

Frutta fresca



MARTEDÌ

1) Pasta verde

Pasta con crema di piselli (1) (7)



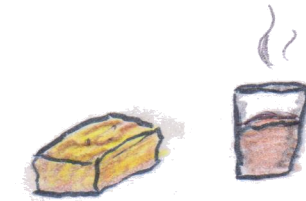
2) Frittata e carote

*Frittata al forno con verdure (1) (3)
e carote alla julienne*



Merenda

Gnocco al forno e tè in brik (1)



MERCOLEDÌ

1) Pasta al forno

Pasta al forno (1) (7)



2) Fagiolini

fagiolini



3) Torta di compleanno

Torta (1) (3) (7)



Merenda

Frutta fresca



GIOVEDÌ

1) Zuppa del gigante

Passato di verdure (1)



2) Scaloppine e purè

Scaloppina al limone (1) (7) e purè (1) (7)



Merenda

Latte in brick (7)



VENEDÌ

1) Risotto verde

Risotto con zucchine (1) (7)



2) Pesciolino d'oro e insalata

*Filetto di platessa dorato con cereali (1) (4) e
insalata*



Merenda

Biscotti (1) (3)



PRIMAVERA-ESTATE - SETTIMANA 4

LUNEDÌ

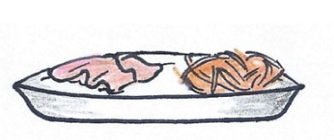
1) Pasta alla portofino

Pasta alla portofino (1) (7) (8)



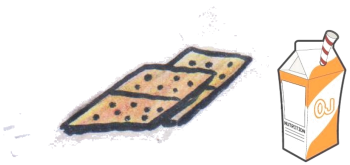
2) Prosciutto cotto e carote

Formaggi misti (7) e carote alla julienne



Merenda

Cracker e succo di frutta (1)



MARTEDÌ

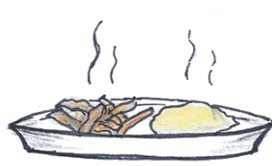
1) Pasta bianca

Pasta all'olio e parmigiano (1) (7)



2) Straccetti e purè

Straccetti di pollo (1) e purè di patate (1) (7)



Merenda

Frutta fresca



MERCOLEDÌ

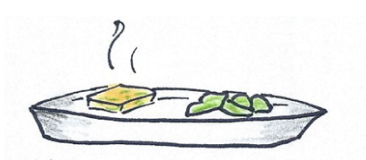
1) Risotto rosa

Risotto alla rapa rossa (1) (7)



2) Frittata e insalata

Frittata con verdure (1) (3) e insalata



Merenda

Biscotti (1) (3)



GIOVEDÌ

1) Crema gialla

Crema di carote e patate con pastina (1) (9)



2) Pizza

Pizza margherita



Merenda

Latte e cacao in brik (7)



VENERDÌ

1) Pasta rossa

Pasta al pomodoro



2) Insalatona

Insalatona con tonno, fagioli e pomodori



Merenda

Frutta Fresca



I CONSIGLI DELLA NUTRIZIONISTA

Il pranzo è un'occasione doppiamente educativa: è fondamentale seguire una sana alimentazione e trasmettere sane abitudini alimentari fin dalla prima infanzia (educazione alimentare), così come è fondamentale accompagnare i bambini nell'acquisizione di comportamenti socialmente riconosciuti e finalizzati ad una convivenza

di gruppo (stare a tavola, stare seduti composti, usare correttamente le posate etc.).

A tali scopi è importante che durante il pasto si mantenga la regola dell'assaggio, senza stancarsi di insistere e riproponendo ai bambini tanti cibi diversi, eventualmente modificando la ricetta, ma mantenendo l'ingrediente principale nel piatto.

Si consiglia, inoltre, di modificare il nome del piatto per renderlo più accattivante (es. polpette di Braccio di Ferro per le polpette con spinaci).

Infine, per eliminare sprechi, non serve eliminare i cibi poco apprezzati, ma piuttosto abituare i bambini a mangiare ciò che viene proposto, anche e soprattutto frutta e verdura, proponendo sempre ai bambini un contorno di verdura fresca o cotta nel piatto.

LEGENDA ALLERGENI

- 1) Cereali contenenti glutine
- 2) Crostacei e prodotti a base di crostacei
- 3) Uova e prodotti a base di uova
- 4) Pesce e prodotti a base di pesce
- 5) Arachidi e prodotti a base di arachidi
- 6) Soia e prodotti a base di soia
- 7) Latte e prodotti a base di latte (incluso lattosio)
- 8) Frutta a guscio
- 9) Sedano e prodotti a base di sedano

*Nei periodi in cui la zucca non è più di stagione, questa verrà sostituita dalle carote.