

05 LUG. 2021

Asilo Nido - Comune di GRAVELLONA TOCE

Menù primavera – estate per bambini dai 12 ai 36 mesi A.S. 2021/2022

	1^ settimana	2^ settimana	3^ settimana	4^ settimana
Lunedì	Formaggio (*) Verdura cruda/cotta Pasta con pomodoro e piselli Merenda: Frullato/Frutta fresca con pane/crackers	Uova strapazzate con pomodoro Verdura cruda/cotta Risotto con piselli Merenda: Latte/Yogurt con biscotti	Tacchino (!) Verdura cruda/cotta Pasta al pesto di zucchine Merenda: Frullato/Frutta fresca con pane/crackers	Frittata con verdura (al forno) Verdura cruda/cotta Risotto alla parmigiana/Orzo mantecato con verdure Merenda: Latte/Yogurt con biscotti / Ricotta al cacao
Martedì	Tacchino (!) Verdura cruda/cotta Risotto con verdure Merenda: Latte/Yogurt con biscotti	Pesce (^) Patate / Verdura Crema di zucchine/verdure con pasta Merenda: Torta con The/Tisana (°)	Pesce (^) Verdura cruda/cotta Pasta con pomodoro fresco e basilico Merenda: Latte/Yogurt con biscotti	Lonza (!) Verdura cruda/cotta Pasta al pesto Merenda: Frullato/Frutta fresca con pane/crackers
Mercoledì	Pesce (^) Patate al forno Crema di carote/verdura con pasta Merenda: Pane e marmellata con The/Tisana (°)	Pollo (!) Verdura cruda/cotta Risotto allo zafferano Merenda: Frullato/Frutta fresca con pane/crackers	Piselli al prosciutto/ Polpettine di legumi al forno Verdura cruda/cotta Risotto ai formaggi Merenda: Frullato/Frutta fresca con biscotti/fette biscottate/pane	Crema di legumi Pizza pomodoro e mozzarella / Formaggio (*) + Verdura Merenda: Gelato fior di latte o alla frutta/Budino
Giovedì	Bovino adulto (!) Verdura cruda/cotta Pasta con pomodoro fresco e basilico Merenda: Frullato/Frutta fresca con biscotti/fette biscottate/pane	Pesce (^) Verdura cruda/cotta Pasta con patate fagiolini e pesto Merenda: Gelato fior di latte o alla frutta/Budino farcito	Coniglio (!) Purè di patate/Patate lesse Minestra di verdura con pasta/crostini Merenda: Yogurt alla frutta	Pesce (^) Verdura cruda/cotta Pasta con pomodoro fresco e verdure Merenda: Frullato/Frutta fresca con biscotti/fette biscottate/pane
Venerdì	Pesce (^) Verdura cruda/cotta Minestra di riso patate e prezzemolo Merenda: Yogurt alla frutta	Passato di verdura con farro/orzo/cereali misti Sformato di verd. e formaggio / Formaggio (*)+Verdura cruda/cotta Merenda: Frullato/Frutta fresca con biscotti/fette biscottate/pane	Ricotta al forno/Formaggio (*) Verdura cruda/cotta Risotto con verdure/al pomodoro Merenda: Pane e marmellata con The/Tisana (°)	Pollo (!) Patate + Verdura cruda/cotta Minestra di verdura estiva con riso Merenda: Yogurt alla frutta

Il pranzo viene completato con **PANE COMUNE O INTEGRALE** e con **FRUTTA FRESCA DI STAGIONE** (intera, passata, frullata, o come macedonia senza aggiunta di zucchero). Si consiglia di anticipare quest'ultima nello spuntino di metà mattina

(°) The leggero o Tisane pre-confezionate (tiglio, frutti di bosco, rosa canina, ecc.) possono essere servite come bevanda fredda o calda ad ogni merenda

ALLEGATO estivo

Verdure per contorni, minestrone e primi piatti estivi: insalate, pomodori, zucchine, fagiolini, erbe, spinaci, carote, peperoni, melanzane, sedano, ravanelli, cetrioli, ecc.

(*) **Tipologie di formaggio:** ricotta, mozzarella, caprino di latte vaccino, formaggio fresco di capra, primosale, robiola, toma (tipo Crodo, ecc.) o caciotta fresca, crescenza, parmigiano reggiano, grana padano, ecc.

(^) **Tipologie di pesce:** platessa, sogliola, nasello o merluzzo, cernia, trota, ecc.

Non somministrare pesci di grosse dimensioni come gli squaloidi (a rischio di contenuto d'inquinanti: mercurio, diossina, ecc.)

Metodi di cottura: al limone, al forno, agli aromi, in umido, gratinato, come polpette o involtino, ecc.

(!) **Metodi di cottura delle carni :** al vapore, bollita, al forno, in umido, alla pizzaiola, al limone, in salsa rosa, come scaloppine, polpette, polpettone, verdura ripiena, involtino, spezzatino, macinata in umido, ecc.

Per i **bambini tra i 12 e i 18 mesi**, a seconda della capacità di masticare e di inghiottire, si consiglia di proporre i piatti previsti nel menù con i seguenti accorgimenti:

- ✓ utilizzare paste di formato piccolo;
- ✓ sminuzzare la carne e il pesce finemente;
- ✓ ridurre le verdure cotte in purea o schiacciarle grossolanamente;
- ✓ tagliuzzare finemente le verdure crude;
- ✓ sostituire i piatti unici con un primo + un secondo piatto (ad esempio la pizza con pasta asciutta + formaggio);

VARIARE IL PIU' POSSIBILE LA TIPOLOGIA di verdure, frutta, pesce e formaggi al fine di garantire la copertura del fabbisogno di tutti i principi nutritivi

Si raccomanda:

- ✓ la diminuzione dell'utilizzo di sale nella preparazione dei pasti
- ✓ l'utilizzo esclusivo di sale iodato

ASL VCO
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE
DIETISTA Dott.ssa Katia FASOLO


05 LUG. 2021

05 LUG. 2021

Asilo Nido - Comune di GRAVELLONA TOCE

Menù autunno – inverno per bambini dai 12 ai 36 mesi A.S. 2021/2022

	1^ settimana	2^ settimana	3^ settimana	4^ settimana
Lunedì	Tacchino (!) Patate al forno/Purè di patate fr. Minestra di verdura con orzo Merenda: Frullato/Frutta fresca con crackers / fette biscottate/pane	Pollo (!) Verdura cruda/cotta Risotto alla zucca Merenda: Frullato/Frutta fresca con pane/crackers	Tacchino (!) + Verdura cruda/cotta Minestra di riso e porri / Minestra di riso e prezzemolo Merenda: Latte/Yogurt con biscotti	Pollo (!) Purè di patate fresche Minestra di verdura con riso Merenda: Yogurt alla frutta
Martedì	Pesce (^) Verdura cruda/cotta Risotto alla parmigiana Merenda: Latte/Yogurt con biscotti	Pesce (^) Patate Minestra di verdura con pasta Merenda: Yogurt alla frutta	Frittata con verdura (al forno) Verdura cruda/cotta Gnocchi di patate al pomodoro Merenda: Frullato/Frutta fresca con pane/crackers	Formaggio (*) Verdura cruda/cotta Pasta al pomodoro Merenda: Spremuta con crackers/ fette biscottate/pane
Mercoledì	Frittata (al forno) Verdura cruda/cotta Crema di lenticchie con pasta Merenda: Torta di mele /Crostata di marmellata e Tisana (°)	Lonza (!) Verdura cruda/cotta Pasta al pomodoro Merenda: Spremuta con biscotti/ fette biscottate/pane	Bovino adulto (!) Verdura cruda/cotta Risotto allo zafferano Merenda: Frutta cotta passata con biscotti/fette biscottate/pane	Piselli al prosciutto / Polpette di legumi + Verdura cruda/cotta Risotto ai formaggi Merenda: Pane con ricotta e zucchero e/o cacao + Tisana (°)
Giovedì	Bov. adulto (!)+Verdura cruda/cotta Pasta al pomodoro <u>oppure</u> Pasta pasticciata con ragù di bov. adulto e besciamella + Verdura Merenda: Yogurt alla frutta	Crema di piselli e carote/ Passato di legumi Focaccia ripiena / Formaggio (*) + Verdura Merenda: Pane miele/marmellata/ cioccolato + Tisana (°)	Formaggio (*)+ Broccoli all'olio / al forno <u>oppure</u> Polpette o Sformato di cavolfiori/broccoli e formaggio Pasta e fagioli/ceci/lenticchie Merenda: Torta allo yogurt e Tisana (°)	Coniglio (!) Verdura cruda/cotta Polenta Merenda: Pane miele/marmellata + Tisana (°)
Venerdì	Crema di cavolfiori e patate Pizza pomodoro e mozzarella / Formaggio (*) + Verdura Merenda: Frullato/Frutta fresca con pane/crackers	Pesce (^) Verdura cruda / cotta Polenta Merenda: Budino farcito/Ricotta con zucchero e/o cacao	Pesce (^) Verdura cruda/cotta Pasta con ragù di verdure/al pesto Merenda: Yogurt alla frutta	Pesce (^) Verdura cruda/cotta Crema di patate con pasta Merenda: Budino/Yogurt

Il pranzo viene completato con **PANE COMUNE O INTEGRALE** e con **FRUTTA FRESCA DI STAGIONE (intera, passata, frullata, spremuta o come macedonia)**. Si consiglia di anticipare quest'ultima nello spuntino di metà mattina

(°) The leggero o Tisane pre-confezionate (tiglio, frutti di bosco, rosa canina, ecc.) possono essere servite come bevanda calda ad ogni merenda

ALLEGATO menù autunno - inverno

Verdure per contorni, minestrone e primi piatti invernali: insalate, zucca, erbe, spinaci, finocchi, cavolfiori, broccoli, carote, barbabietole, lattuga, indivia, verza, rape, cipolle e porri, ecc.

(*) **Tipologie di formaggio:** ricotta, mozzarella, caprino di latte vaccino, formaggio fresco di capra, primosale, robiola, toma (tipo Crodo, ecc.) o caciotta fresca, crescenza, parmigiano reggiano, grana padano, ecc.

(^) **Tipologie di pesce:** platessa, sogliola, nasello o merluzzo, cernia, trota, ecc.

Non somministrare pesci di grosse dimensioni come gli squaloidi (a rischio di contenuto d'inquinanti: mercurio, diossina, ecc.)

Metodi di cottura: al limone, al forno, agli aromi, in umido, gratinato, come polpette o involtino, ecc.

(!) **Metodi di cottura delle carni :** al vapore, bollita, al forno, in umido, alla pizzaiola, al limone, in salsa rosa, come scaloppine, polpette, polpettone, verdura ripiena, involtino, spezzatino, macinata in umido, ecc.

Per i **bambini tra i 12 e i 18 mesi**, a seconda della capacità di masticare e di inghiottire, si consiglia di proporre i piatti previsti nel menù con i seguenti accorgimenti:

- ✓ utilizzare paste di formato piccolo;
- ✓ sminuzzare la carne e il pesce finemente;
- ✓ ridurre le verdure cotte in purea o schiacciarle grossolanamente;
- ✓ tagliuzzare finemente le verdure crude;
- ✓ sostituire i piatti unici con un primo + un secondo piatto (ad esempio la pizza con pasta asciutta + formaggio);

VARIARE IL PIU' POSSIBILE LA TIPOLOGIA di verdure, frutta, pesce e formaggi al fine di garantire la copertura del fabbisogno di tutti i principi nutritivi

Si raccomanda:

- ✓ la diminuzione dell'utilizzo di sale nella preparazione dei pasti
- ✓ l'utilizzo esclusivo di sale iodato

ASL VGO
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE
DIETISTA Dott.ssa Katia FASOLO

Katia Fasolo
05 LUG. 2021