

Asili Nido - Comune di Verbania

Menù autunno – inverno per bambini dai 12 ai 36 mesi

	1 ^a settimana	2 ^a settimana	3 ^a settimana	4 ^a settimana
Lunedì	Scaglie di parmigiano Verdura (\$) Pasta al pomodoro	Frittata al formaggio (al forno) Patate all'olio Minestra di verdure con pasta	Frittata con prezzemolo (al forno) Verdura (\$) Crema di carote/porri e patate con pasta	Frittata semplice (al forno) Verdura (\$) Pasta al pomodoro/olio e parmigiano
	Merenda: Frutta fresca con pane	Merenda: Succo (100% frutta) e crackers	Merenda: Focaccia preparata in sede/ Pane e olio	Merenda: Pane con ricotta e (spolverata di zucchero o cacao)
Martedì	Sogliola impanata (al forno) Verdura (\$) Gnocchi di zucca/di patate olio e parmigiano	Nasello limone e prezzemolo Verdura (\$) Risotto alla parmigiana	Lenticchie / Fagioli in umido Verdura (\$) Gnocchi di semolino	Polpette di merluzzo (al forno) (al forno) Purè di patate fresche Minestra di verdura con pasta
	Merenda: Yogurt intero alla frutta (#)	Merenda: Yogurt intero alla frutta (#)	Merenda: Torta preparata in sede	Merenda: Pane e miele
Mercoledì	Petto di pollo Patate al forno Minestra di verdura con orzo	Tacchino al forno Verdura (\$) Passato di verdura con crostini	Involentino di prosciutto cotto/lonza con formaggio (*) + Verdura (\$) Pasta con crema di broccoli/verdura	Scaloppine di tacchino Verdura (\$) Riso e zucca
	Merenda: Focaccia preparata in sede/ Pane e olio	Merenda: Frutta fresca con pane / Frullato di frutta fresca	Merenda: Pane e marmellata	Merenda: Torta preparata in sede
Giovedì	Polpette di legumi (al forno) Verdura (\$) Risotto ai formaggi	Polpette di ricotta e spinaci al forno o al pomodoro/Ricotta al forno Verdura (\$) Orzo con verdure Merenda: Pane e cioccolato	Platessa impanata Verdura (\$) Risotto allo zafferano	Passato di legumi Pizza pomodoro e mozzarella/ Focaccia ripiena con mozzarella / crescenza / formaggio (*)
	Merenda: Torta preparata in sede		Merenda: Yogurt intero alla frutta (#)	Merenda: Yogurt intero alla frutta (#)
Venerdì	Lonza al forno Verdura (\$) Minestra di patate con pasta	Carote con legumi Lasagne con ragu' di bov. adulto e besciamella (<i>piatto unico</i>)	Petto di pollo Patate al forno Minestra di verdura con cereali misti	Bovino adulto in umido Verdure (\$) Polenta
	Merenda: Budino	Merenda: Torta preparata in sede	Merenda: Mele cotte con crackers / Frutta fresca con crackers	Merenda: Frutta fresca con pane / Frullato di frutta fresca

Il pranzo viene completato con **PANE** comune + ¼ di pane integrale. La frutta viene servita lontano dai pasti alle ore 9.30

Si raccomanda di:

- ✓ limitare il più possibile l'uso di sale nella preparazione dei pasti
- ✓ utilizzare esclusivamente sale iodato

23 GIU. 2023

ASL VCO

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE
DIETISTA Dott.ssa Karla FASOLO

Karla Fasolo

Asili Nido - Comune di Verbania

Menu primavera - estate per bambini dai 12 ai 36 mesi

	1 ^a settimana	2 ^a settimana	3 ^a settimana	4 ^a settimana
Lunedì	Frittata semplice (al forno) Carote e piselli all'olio Pasta al pomodoro Merenda: Frullato di frutta fresca/ Frutta fresca con pane	Frittata al prezzemolo (al forno) Verdura (\$) Risotto alle zucchine	Frittata al formaggio (al forno) Verdura (\$) Risotto con piselli	Polpette di meluzzo (al forno) Verdura (\$) Pasta al pomodoro Merenda: Yogurt intero alla frutta (#)
Martedì	Sogliola impanata (al forno) Verdura (\$) Risotto allo zafferano Merenda: Yogurt intero alla frutta (#)	Nasello/Pesce (*) olio limone e prezzemolo + Verdura (\$) Minestra di verdura con orzo Merenda: Yogurt intero alla frutta (#)	Platessa impanata (al forno) Verdura (\$) Pasta al pesto Merenda: Yogurt intero alla frutta (#)	Lenticchie / Fagioli al pomodoro Verdura (\$) Crespelle spinaci e ricotta Merenda: Pane e pomodoro/ Pane e olio
Mercoledì	Tacchino al forno Verdura (\$) Pasta al pesto Merenda: Pane e marmellata	Petto di pollo + Verdura (\$) Pasta con pomodorini freschi e basilico Merenda: Frullato di frutta fresca/ Frutta fresca con pane	Polpette di bovino adulto Verdura (\$) Crema di carote e patate / Minestra di patate e fagiolini con riso Merenda: Frutta fresca (anguria o melone) con pane/crackers	Lonza Verdura (\$) Risotto alla parmigiana Merenda: Frullato di frutta fresca/ Frutta fresca con pane
Giovedì	Pomodori al forno ripieni di ricotta / Ricotta al forno/Formaggio (*) Verdura (\$) Minestra di riso patate e prezzemolo Merenda: Torta preparata in sede	Polpette di legumi (al forno) + Verdura Risotto al pomodoro <u>oppure</u> Verdura e legumi Insalata di riso (£) Merenda: Pane e miele	Melanzane alla parmigiana Verdura (\$) Pasta olio e parmigiano Merenda: Pane e marmellata	Crema di zucchine Pizza pomodoro mozzarella/ Focaccia ripiena con mozzarella o crescenza e pomodorini freschi Merenda: Gelato panna e cioccolato/ Gelato limone e fragola/Budino
Venerdì	Polpettone di bovino adulto Verdure (\$) Pasta alle verdure estive Merenda: Frutta fresca (anguria o melone) con pane/crackers	Involttino di prosciutto cotto/lonza con formaggio (*) e verdura Patate al forno/all'olio Passato di verdure con pasta Merenda: Gelato limone e fragola	Tacchino Patate al forno Minestra di verdura con farro/cereali Merenda: Torta preparata in sede	Petto di pollo Verdura (\$) Orzo con verdure Merenda: Succo (100% frutta) e crackers

Il pranzo viene completato con **PANE** comune + ¼ di pane integrale. La frutta viene servita lontano dai pasti alle ore 9.30

Si raccomanda di:

- ✓ limitare il più possibile l'uso di sale nella preparazione dei pasti
- ✓ utilizzare esclusivamente sale iodato

(£) **Insalata di riso:** verdura (pomodorini, carote, zucchine, ecc.), mozzarella / formaggio (*), olive

23 GIU. 2023

ASL VCO

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE
DIETISTA Dott.ssa Katia FASOLA

Katia Fasola