

Tabella Dietetica Nido età 12-36 mesi (01/10 - 31/03)

1° settimana	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
Pranzo	minestra di pasta con lenticchie	pasta integrale al pesto	risotto ai porri	crema di carote e patate	pasta con zucca e timo
		polpettine di groviera e ricotta	tacchino arrosto con aromi	frittata con erbe	sogliola al forno
	carote julienne	cavolfiore al vapore	spinaci con olio e limone		finocchi in pinzimonio
Merenda	pane con miele	yogurt	torta allo yogurt	frutta	fette biscottate con marmellata

2 settimana	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
Pranzo	pasta integrale al pomodoro	passato di verdure con orzo	cous cous con zucca e rosmarino	risotto giallo	vellutata di ceci con crostini
	uovo strapazzato	sovracosce di pollo forno	ricotta	filetto di platessa pomodori e olive	
	finocchi in pinzimonio	erbe con olio	spinaci con olio	carote julienne	cavolfiori gratinati
Merenda	yogurt	frutta	torta alle mele	yogurt bianco con cereali	pane con marmellata

3 settimana	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
Pranzo	crema di carote e patate	risotto rosa alla barbabietola	minestra di pasta con lenticchie	pasta con cavolfiore	passato di verdure con farro
	polpettine di vitello in umido	frittata		sogliola al forno	crescenza
	carote julienne	erbe con limone	finocchi in pinzimonio	spinaci con olio	cavolfiore gratinato
Merenda	yogurt bianco con cereali	torta allo yogurt	yogurt	frutta	pane olio e zucchero

4 settimana	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
Pranzo	crema di carote e patate	pasta olio e grana	riso e lenticchie	cous cous con zucca e rosmarino	riso in bianco
	mozzarella	scaloppine di pollo con porri		uovo in camicia	merluzzo al forno
	finocchi in pinzimonio	erbe lessate	cavolfiore al vapore	carote julienne	spinaci con limone
Merenda	frutta	fette biscottate con marmellata	torta alle mele	frutta	yogurt

Ad ogni pasto, viene sempre proposto pane bianco o integrale: 25 g

A metà mattina e al termine del pasto viene sempre offerta frutta fresca di stagione: 100 g

N.B. tutti i cereali (pasta, riso, orzo e farro) e i legumi provengono da agricoltura biologica

GRAMMATURE

pasta-riso-orzo e farro: 40 g
 creme di verdure e patate: 150 g
 legumi secchi: 20 g
 carne: 40 g
 uovo: n.1 uovo/utente
 pesce: 40 g

verdura di stagione cruda: 30 g
 verdura di stagione da cuocere: 80 g
 frutta fresca di stagione: 100 g
 pane bianco o integrale: 25 g
 olio extra vergine di oliva: 15 g

