

Tabella Dietetica Nido 12-36 mesi (01/04 - 30/09)

1° settimana	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
<b>Pranzo</b>	pasta integrale al pesto con fagiolini e patate	risotto alle zucchine	pasta e ceci	cous cous con verdure di stagione	minestra di porri con pasta
	crocchette di pesce	petto di pollo al limone		uova in camicia	mozzarella
	zucchine al vapore	carote in insalata	fagiolini lessati	erbette lessate	pomodori in insalata
<b>Merenda</b>	frutta	yogurt bianco con cereali	torta alle mele	frutta	yogurt

2° settimana	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
<b>Pranzo</b>	orzotto alle verdure	crema di patate e zucchine	passato di verdure con farro	pasta integrale al pomodoro	riso e piselli
	polpette di carne al forno	crescenza	frittata	merluzzo al forno	
	fagiolini lessati	carote julienne	zucchine al vapore	pomodori in insalata	erbette lessate
<b>Merenda</b>	frutta	yogurt	torta allo yogurt	yogurt	yogurt bianco con cereali

3 settimana	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
<b>Pranzo</b>	risotto giallo	pasta e fagioli	passato di verdura con orzo	crema di porri e patate	cous cous con verdure distagione
	robiola		scaloppine di pollo con porri	sogliola al forno	frittata con spinaci
	fagiolini lessati	pomodori	zucchine al vapore	carote julienne	
<b>Merenda</b>	fette biscottate con marmellata	yogurt	frutta	pane con olio e zucchero	yogurt bianco con cereali

4 settimana	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
<b>Pranzo</b>	crema di patate e zucchine	pasta integrale con zucchine	minestra di pasta con lenticchie	riso con olio e grana	insalata tiepida di farro
	tacchino arrosto agli aromi	mozzarella		filetto di platessa pomodori e olive	frittata
	pomodori in insalata	zucchine lessate	fagiolini lessati	carote julienne	erbette lessate
<b>Merenda</b>	yogurt	torta alle mele	frappè di frutta con biscotti	yogurt bianco con cereali	pane con miele

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

**Al termine di ogni 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