

TABELLA DIETETICA Soc. Coop. Arnesano 2000- Primavera- Estate Prot. SIAN n. del settembre 2021

MENU' 12- 23 MESI				
GIORNO	1° SETTIMANA	2° SETTIMANA	3° SETTIMANA	4° SETTIMANA
Lunedì	Minestra di legumi passati e cereali gr 50 Frittata***: uovo gr 40, parmigiano gr 5, spinaci Piselli verdi 60 gr Banana grattugiata gr 100	Minestra di legumi passati e cereali 50 gr Schiacciate di verdura**** 70 gr Spinaci lessi gr 60 Mela grattugiata 100 gr	Pastina 30 gr con minestrone di verdure 60 gr Frittata** uovo gr 40, parmigiano gr 5 Spinaci gr 60 Pera grattugiata gr 100	Riso 30 gr con zucchine e carote gr 60 Petto di pollo lessato gr 30 Bietola lessa 60 gr Mela grattugiata 100 gr
Martedì	Pastina al sugo 40 gr Passata di pomodoro 30 gr Prosciutto cotto s. p. gr 20 Fagiolini lessi o zucchine trifolate gr 60 Pera grattugiata gr 100	Pastina al sugo 40 gr Salsa di pomodoro 30 gr Sogliola gratinata al forno 50 gr Zucchine trifolate 60 gr Pera grattugiata gr 100	Pastina 20 gr con patate 60 gr Petto di pollo in umido gr 30 Bietola lessa gr 60 Pera grattugiata gr 100	Pastina 40 gr Salsa di pomodoro 30 gr Platessa ** gratinata al forno 30 gr Spinaci gratinati 60 gr Pera grattugiata gr 100
Mercoledì	Pastina 30 gr con Brodo di pesce gr 250 Filetti di merluzzo** al forno 50 gr Carote lesse e gratinate al forno gr 60 Banana grattugiata gr 100	Risotto gr 30 con le carote gr 50 Robiola o ricotta gr 20 Fagiolini lessi o pisellini verdi gr 60 Banana grattugiata gr 100	Riso gr 30 con piselli verdi gr 60 Schiacciate* di verdura**** 70 gr Zucchine al vapore gr 60 Mela grattugiata gr 100	Minestra di legumi passati e cereali 50 gr Scamorza fresca o robiola gr 20 Spinaci lessi 60 gr Banana grattugiata gr 100
Giovedì	Pastina al sugo 40 gr Salsa o succo di pomodoro fresco 30 gr Polpette di vitellone* gr 20 al sugo Zucchine al vapore gr 60 Mela o pera grattugiata gr 100	Pastina al sugo 40 gr al pomodoro fresco 30 gr Polpette di vitellone al sugo 30 gr Spinaci all'olio gr 60 Kiwi grattugiato gr 100	Pastina al sugo 40 gr al pomodoro fresco 30 gr Robiola o quark o ricotta 20 g Carote lesse e gratinate gr 60 Kiwi grattugiato gr 100	Pastina al sugo 40 gr al pomodoro fresco 30 gr Polpette di vitellone al sugo 30 gr Pisellini verdi gr 60 Kiwi grattugiato gr 100
Venerdì	Pastina o riso gr 30 con passato di lenticchie gr 20 Quark o robiola o ricotta gr 20 Spinaci lessi gr 60 Pera grattugiata gr 100	Pastina in brodo di pesce 30gr Filetti di merluzzo in umido 50 gr Carote lesse e gratinate al forno gr 30 Mela o pera gr 100	Pastina 30 gr con Brodo di pesce 250 gr Filetti di Merluzzo** in umido 50 gr Spinaci all'olio gr 60 Banana grattugiata gr 100	Pastina in brodo di pesce 30 gr Filetto di merluzzo** in umido 50 gr Carote lesse gratinate al forno gr 60 Frutta grattugiata gr 100
Sabato	Riso 30 gr con zucchine gr 60 Polpette di tacchino 30 gr Bietola lessa gr 60 Mela grattugiata 100 gr	Pastina 30 gr con passato di lenticchie 20 gr Frittata***: uovo gr 40, parmigiano gr 5 Bietole lesse gr 60 Pera grattugiata gr 100	Risotto 30 gr con passato di carote gr 50 Schiacciate* di vitellone 20 gr al forno Fagiolini o bietola lessa gr 50 Mela grattugiata 100 gr	Pastina 30 gr + passato di verdure 60gr Frittata***: uovo gr 40, parmigiano gr 5 Bietole lesse gr 60 Pera grattugiata gr 100

Ad ogni pasto: Pane gr 25.

Condimento: parmigiano reggiano gr 5 e Olio extravergine di oliva gr 5.

* Ingredienti polpette, polpettine, schiacciate: carne gr 20, uovo gr 8 (1 uovo ogni 6 o 7 porzioni), parmigiano reggiano gr 5.

** I filetti di merluzzo possono essere sostituiti da filetti di sogliola o platessa nelle medesime quantità.

*** In sostituzione della frittata è possibile presentare l'uovo sodo o strapazzato (in modo che tuorlo e l'albume siano ben cotti).

**** Ingredienti polpette, schiacciate di verdure: verdure(zucchine o altro) gr 50, uovo gr 8 (1 uovo ogni 6 o 7 porzioni), pangrattato q.b., parmigiano reggiano gr 5.

Nel periodo primavera – estate, tutti i giorni, verrà distribuito un frutto di stagione di almeno 3 tipi diversi nella settimana.

Attenersi scrupolosamente a quanto riportato nelle "Linee di indirizzo per la prevenzione del soffocamento da cibo in età pediatrica" Ministero della Salute 06.07.2017

Il menù contiene ingredienti o coadiuvanti considerati allergeni compresi nelle 14 sostanze indicate nel Reg. UE n. 1169/2011 consultabile in bacheca.

Anno scolastico 2021 -2022

TABELLA DIETETICA Soc. Coop. Arnesano 2000- Primavera- Estate Prot. SIAN n. del settembre 2021

MENU' 24 – 36 mesi				
GIORNO	1° SETTIMANA	2° SETTIMANA	3° SETTIMANA	4° SETTIMANA
Lunedì	Minestra di legumi passati e cereali 60 gr Frittata***: uovo gr 40 con spinaci al forno q.b. Piselli verdi 60 gr Pane comune gr 25 Banana gr 100	Minestra di legumi passati e cereali 60 gr Schiacciate di verdure**** 90 gr Spinaci lessi gr 60 Pane comune gr 25 Mela o pesca 100 gr	Pastina 40 gr con minestrone di verdure 60 gr Frittata***: uovo gr 40, parmigiano gr 5 Spinaci 60 gr. Pane comune gr 25 Banana gr 100	Pasta o riso 40 gr con zucchine gr 60 Petto di pollo lessato gr 50 Bietola lessa 60 gr. Pane comune gr 25 Mela o pesca 100 gr
Martedì	Pasta al sugo e basilico 50 gr con passata di pomodoro 50 gr Prosciutto cotto s.p./fesa di tacchino gr 40 Fagiolini lessi o zucchine trifolate gr 60 Pane comune gr 25 Pera o albicocca gr 100	Pastina al sugo 50 gr passata di pomodoro 50gr Sogliola gratinata al forno 60 gr Zucchine trifolate 60 gr. Pane comune gr 25 Pera o albicocca gr 100	Pasta/riso 30 gr con patate 60gr Petto di pollo in umido gr 50 Julienne di carote e passate gr 60 Pane comune gr 25 Pera o albicocca gr 100	Pasta 40 gr passata di pomodoro gr 50 Platessa gratinata al forno 60 gr Carote lesse e gratinate al forno 60 gr Pane comune gr 25 Pera gr 100
Mercoledì	Pasta o riso 40 gr con Brodo di pesce 300 gr Merluzzo gratinato al forno 60 gr Carote lesse e gratinate al forno 60 gr Pane comune gr 25 Banana gr 100	Risotto 40 gr con le carote gr 60 Primo sale o scamorza gr 30 Fagiolini lessi gr 60 Pane comune gr 25 Banana gr 100	Riso gr 40 con piselli verdi 60 gr Schiacciate di verdure**** 90 gr Bietola lessa gr 60 Pane comune gr 25 Mela o albicocca gr 100	Minestra di legumi passati e cereali 60 gr Scamorza o quark gr 30 Julienne di carote o passate 60 gr Pane comune gr 25 Banana gr 100
Giovedì	Pasta al sugo 50 gr con pomodoro fresco 50 gr Polpette* di vitellone 30 gr al sugo Zucchine al vapore gr 50 Pane comune gr 25 Kiwi o anguria gr 100	Pastina al sugo 50 gr al pomodoro fresco 50 gr Polpette di vitellone 50 gr Bietole lesse gr 60 Pane comune gr 25 Kiwi o anguria gr 100	Pastina 50 gr con pomodoro fresco 50 gr Robiola o quark o ricotta gr 30 Carote lesse e gratinate gr 60 Pane comune gr 25 Kiwi o anguria gr 100	Pasta 50 gr al pomodoro fresco 50 gr Polpette di vitellone 50 gr Pisellini verdi gr 60 Pane comune gr 25 Kiwi o anguria gr 100
Venerdì	Pastina gr 40 con legumi gr 30 Scamorza o quark o ricotta gr 30 Bietola lessa 60gr Pane comune gr 25 Mela o albicocca gr 100	Pastina 40 gr in brodo di pesce 300 gr Filetti di Merluzzo** in umido 60 gr Carote lesse e gratinate al forno 60 gr Pane comune gr 25 Mela o albicocca gr 100	Riso/pasta 40 gr in Brodo di pesce 300 gr Filetti di merluzzo** in umido 60 gr Carote lesse e gratinate gr 60 Pane comune gr 25 Banana gr 100	Pastina 40 gr in brodo di pesce gr 300 Filetti di merluzzo** 60 gr in umido Carote o zucchine lesse e gratinate gr 50 Pane comune gr 25 Mela o albicocca gr 100
Sabato	Pasta o riso 40 gr con zucchine gr 60 Polpette di tacchino 40 gr Bietola lessa gr 60 Pane comune gr 25 Mela o pesca 100 gr	Pastina 40 gr con passato di lenticchie 30 gr Frittata***: uovo gr 40, parmigiano gr 5 Bietole o fagiolini lessi gr 60 Pane comune gr 25 Mela gr 100	Pasta 40 gr con brodo vegetale gr 300 Polpette di vitello* in brodo 30 gr Spinaci lessi gr 60 Pane comune gr 25 Mela o pesca 100 gr	Pastina 40 gr con passato di verdure 60 gr Frittata***: uovo gr 40, parmigiano gr 5 Spinaci lessi o bietole gr 60 Pane comune gr 25 Mela o Pera gr 100

Condimento: parmigiano reggiano gr 5 e Olio extravergine di oliva gr 5.

* Ingredienti polpette, polpettine, schiacciate: carne gr 30, uovo gr 8 (1 uovo ogni 6 o 7 porzioni), parmigiano reggiano gr 5.

** I filetti di merluzzo possono essere sostituiti da filetti di sogliola o platessa nelle medesime quantità.

*** In sostituzione della frittata è possibile presentare l'uovo sodo o strapazzato (in modo che tuorlo e l'albume siano ben cotti) 40 gr equivale a 2 uova per 3 bambini.

**** Ingredienti polpette, schiacciate di verdure: verdure(melanzane o altro) gr 60, uovo gr 8 (1 uovo ogni 6 o 7 porzioni), pangrattato q.b., parmigiano reggiano gr 5.

Nel periodo primavera – estate, tutti i giorni, verrà distribuito un frutto di stagione di almeno 3 tipi diversi nella settimana.

Attenersi scrupolosamente a quanto riportato nelle "Linee di indirizzo per la prevenzione del soffocamento da cibo in età pediatrica" Ministero della Salute 06.07.2017

Il menù contiene ingredienti o coadiuvanti considerati allergeni compresi nelle 14 sostanze indicate nel Reg. UE n. 1169/2011 consultabile in bacheca.

Anno scolastico 2021 -2022

TABELLA DIETETICA ASILO NIDO Soc. Coop. Arnesano 2000- Autunno inverno Prot. SIAN n. del marzo 2021

MENU' 24 - 36 MESI

GIORNO	1° SETTIMANA	2° SETTIMANA	3° SETTIMANA	4° SETTIMANA
Lunedì	Pasta gr 40 in brodo vegetale Polpette* di pollo gr 30 Julienne di carote o grattugiate gr 60 Mela gr 100	Minestrone gr 60 gr con pasta gr 40 Schiacciatine/ polpette* di tacchino gr 30 Spinaci lessi gr 60 Mela gr 100 gr	Pasta 40 gr con brodo vegetale gr 300 Robiola/ scamorza fresca/ quark gr 30 Zucchine gr 60 Mela gr 100	Riso o pasta gr 40 con brodo di pollo Pollo lessato gr 50 Zucchine lesse gr 60 Mela gr 100
Martedì	Pastina al sugo gr 50 Passata di pomodoro gr 50 Filetti di Merluccio** al forno gr 60 Bietole o spinaci lessi gr 60 Pera gr 100	Pastina al sugo gr 50 Passata di pomodoro gr 50 Filetto di platessa** gratinato gr 60 Zucca lesa gr 60 gr Pera gr 100	Pastina (o riso) gr 30 e patate gr 60 Petto di pollo in umido gr 40 Julienne di carote gr 60 Pera gr 100	Pastina gr 40 con Passata di pomodoro fresco gr 50 Filetti di Nasello** in umido gr 60 Julienne di carote gr 60 Pera gr 100
Mercoledì	Minestrone di legumi passati e cereali gr 70 Robiola/ scamorza fresca/ quark gr 30 Carote lesse gratinate gr 60 Banana gr 100	Pasta o riso gr 40 con passato di legumi gr 30 Ricotta/ scamorza / caciottina gr 30 Cavoli lessi gr 60 Banana gr 100	Riso/pasta gr 40 in brodo di pesce Filetti di Merluccio** gratinato gr 60 Spinaci lesse gr 60 Banana gr 100	Minestrone di legumi passati e cereali gr 70 Prosciutto cotto senza polifosfati gr 30 Spinaci o Bietole lesse 60 gr Banana gr 100
Giovedì	Pastina al sugo gr 50 Passata o pomodoro fresco gr 50 Polpette* di vitello al sugo gr 30 Zucchine al vapore gr 60 Kiwi gr 100	Pastina al sugo gr 50 Passata o pomodoro fresco gr 50 Polpette* di vitello al sugo gr 30 Bietole lesse gr 60 Kiwi gr 100	Pastina al sugo gr 50 Passata o pomodoro fresco gr 50 Schiacciatine* di vitello gr 30 Pisellini verdi gr 60 gr Kiwi gr 100	Pastina al sugo gr 50 Passata pomodoro fresco gr 50 Ricotta/ scamorza / caciottina gr 30 Pisellini verdi gr 40 Kiwi gr 100
Venerdì	Pastina gr 40 con passato legumi gr 30 Schiacciatine di verdura**** gr 90 Spinaci lessi gr 60 Mela gr 100	Pastina gr 40 in brodo di pesce gr 300 Filetti di Merluccio** lessato o in umido gr 60 Julienne di carote gr 60 Mela gr 100	Pastina gr 30 con piselli verdi gr 50 Schiacciatine di verdura**** gr 90 Bietole o cavoli lessi gr 60 Mela gr 100	Pastina gr 40 in brodo di pesce Filetti di Sogliola gratinata ** gr 60 Carote o cavoli lessi gr 60 Mela gr 100
Sabato	Passato di verdure gr 60 con pasta o riso gr 40 Frittata***: uovo gr 40, parmigiano gr 5, spinaci q.b. Pisellini verdi gr 60 gr Banana gr 100	Pastina gr 40 con Passato di lenticchie 30 gr Prosciutto cotto senza polifosfati gr 30 Bietole o fagiolini lessi gr 60 Pera gr 100	Minestrone gr 60 con pasta gr 40 Frittata***: uovo gr 40, parmigiano gr 5 Carote lesse gr 60 Banana gr 100	Pastina gr 40 con Passato di verdure gr 60 Frittata***: uovo gr 40, parmigiano gr 5 Zucca gialla gratinata gr 60 gr Mela o Pera gr 100

Ad ogni pasto: Pane gr 25.

Condimento: parmigiano reggiano gr 5 e Olio extravergine di oliva gr 5.

* Ingredienti polpette, polpettine, schiacciatine: carne gr 30, uovo gr 9 (1 uovo ogni 6 porzioni), parmigiano reggiano gr 5.

**I filetti di merluccio possono essere sostituiti da filetti di sogliola o platessa nelle medesime quantità.

*** In sostituzione della frittata è possibile presentare l'uovo sodo o strapazzato (in modo che tuorlo e l'albume siano ben cotti) 40 gr di uovo sono pari a 2 uova per 3 bambini.

**** Ingredienti polpette, schiacciatine di verdure: verdure(zucchine o altro) gr 60, uovo gr 8 (1 uovo ogni 6 o 7 porzioni), pangrattato q.b., parmigiano reggiano gr 5.

Nel periodo autunno-inverno, tutti i giorni, verrà distribuito un frutto di stagione di almeno 3 tipi diversi nella settimana.

Attenersi scrupolosamente a quanto riportato nelle "Linee di indirizzo per la prevenzione del soffocamento da cibo in età pediatrica" Ministero della Salute 06.07.2017

Il menù contiene ingredienti o coadiuvanti considerati allergeni compresi nelle 14 sostanze indicate nel Reg. UE n. 1169/2011 consultabile in bacheca.

Anno scolastico 2021 -2022

TABELLA DIETETICA ASILO NIDO Soc. Coop. Arnesano 2000- Autunno inverno Prot. SIAN n. del marzo 2021

MENU' 12- 23 MESI

GIORNO	1° SETTIMANA	2° SETTIMANA	3° SETTIMANA	4° SETTIMANA
Lunedì	Pastina gr 30 in brodo vegetale gr 250 Polpettine* di pollo in brodo gr 20 Purea di zucca gialla gr 60 Mela grattugiata gr 100	Pastina gr 30 con minestrone di verdure gr 60 Polpette/schiacciatine* di tacchino gr 20 Spinaci lessi gr 60 Mela grattugiata gr 100	Pastina gr 30 in brodo vegetale gr 250 Robiola o quark o ricotta gr 20 Zucchine lesse gr 60 Mela grattugiata gr 100	Riso o pasta gr 30 in brodo di pollo gr 250 Pollo lessato gr 30 Zucchine lesse gr 60 Mela grattugiata gr 100
Martedì	Pastina al sugo gr 40 Passata di pomodoro gr 30 Filetti di merluccio** al forno gr 50 Bietole o spinaci lessi gr 60 Pera grattugiata gr 100	Riso o pastina al sugo gr 40 Filetto di platessa** gratinato gr 50 Pisellini verdi gr 60 Pera grattugiata gr 100	Pastina gr 20 e patate gr 60 Petto di pollo in umido gr 30 Spinaci lessi gr 60 Pera grattugiata gr 100	Pastina gr 40 Passata di pomodoro gr 30 Filetti di Nasello** in umido gr 50 Bietole lesse gr 60 Pera grattugiata gr 100
Mercoledì	Minestrone di legumi e cereali gr 50 Robiola o quark o ricotta gr 20 Carote lesse o gratinate gr 60 Banana grattugiata gr 100	Pastina gr 30 con Passato di legumi gr 20 Ricotta o Robiola gr 20 Zucchine lesse gr 60 Banana grattugiata gr 100	Pastina gr 30 in brodo di pesce gr 250 Filetti di Merluccio** gratinato gr 50 Carote lesse e gratinate gr 60 Banana grattugiata gr 100	Minestrone di legumi e cereali gr 50 Prosciutto cotto senza polifosfati gr 20 Spinaci lessi gr 60 Banana grattugiata gr 100
Giovedì	Pastina al sugo gr 40 Passata o pomodoro fresco gr 30 Polpette* di vitello al sugo gr 20 Zucchine al vapore gr 60 Kiwi grattugiato gr 100	Pastina al sugo gr 40 Passata o pomodoro fresco gr 30 Polpette* di vitello al sugo gr 20 Bietole lesse gr 60 Kiwi grattugiato gr 100	Pastina al sugo gr 40 Passata o pomodoro fresco gr 30 Schiacciatine* di vitello gr 20 Purea di zucca gialla gr 60 Kiwi grattugiato gr 100	Pastina al sugo gr 40 Passata o pomodoro fresco gr 30 Ricotta o Robiola gr. 20 Pisellini verdi gr 40 Kiwi grattugiato gr 100
Venerdì	Pastina o riso gr 30 con Passato di piselli freschi gr 20 Schiacciatine di verdura**** gr 70 Spinaci lessi gr 60 Pera grattugiata gr 100	Pastina in brodo di pesce gr 30 Filetti di Merluccio** in umido gr 50 Carote lesse e gratinate gr 60 Mela grattugiata gr 100	Riso o pasta gr 30 con piselli verdi gr 60 Schiacciatine di verdura**** gr 70 Bietole lesse gr 60 Mela grattugiata gr 100	Pastina in brodo di pesce gr 30 Filetti di sogliola gratinata** gr 50 Carote lesse gr 60 Mela grattugiata gr 100
Sabato	Passato di verdure gr 60 con pasta o riso gr 30 Frittata***: uovo gr 40, parmigiano gr 5 Bietole lesse gr 60 Banana grattugiata gr 100	Pastina o riso gr 30 con Passato di lenticchie gr 20 Prosciutto cotto senza polifosfati gr 20 Purea di zucca gialla gr 60 Pera grattugiata gr 100	Minestrone gr 60 con pasta gr 30 Frittata***: uovo gr 40, parmigiano gr 5 Carote lesse gr 60 Pera grattugiata gr 100	Pastina o riso gr 30 con Passato di verdure gr 60 Frittata***: uovo gr 40, parmigiano gr 5 Purea di zucca gialla gr 60 Pera grattugiata gr 100

Ad ogni pasto: Pane gr 25.

Condimento: parmigiano reggiano gr 5 e Olio extravergine di oliva gr 5.

* Ingredienti polpette, polpettine, schiacciatine: carne gr 20, uovo gr 8 (1 uovo ogni 6 o 7 porzioni), pangrattato q.b., parmigiano reggiano gr 5.

**I filetti di merluccio possono essere sostituiti da filetti di nasello, sogliola o platessa nelle medesime quantità e viceversa.

*** In sostituzione della frittata è possibile presentare l'uovo sodo o strapazzato (in modo che tuorlo e l'albume siano ben cotti) 40 gr di uovo sono pari a 2 uova per 3 bambini.

**** Ingredienti polpette, schiacciatine di verdure: verdure(zucchine o altro) gr 50, uovo gr 8 (1 uovo ogni 6 o 7 porzioni), pangrattato q.b., parmigiano reggiano gr 5.

Tutti i giorni, verrà distribuito un frutto di stagione di almeno 3 tipi diversi nella settimana.

Attenersi scrupolosamente a quanto riportato nelle "Linee di indirizzo per la prevenzione del soffocamento da cibo in età pediatrica" Ministero della Salute 06.07.2017

Il menù contiene ingredienti o coadiuvanti considerati allergeni compresi nelle 14 sostanze indicate nel Reg. UE n. 1169/2011 consultabile in bacheca.

Anno scolastico 2021 -2022