



MENÙ AUTUNNO - INVERNO 1-3 ANNI
ASILO NIDO IL TRENINO DEI SOGNI VEDANO OLONA
A.S. 2025/2026

	PASTO	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENEDÌ	
1 SETT	PRANZO	Pasta bio all'olio 1 Merluzzo al forno* 4 Spinaci all'olio* bio Pane 1 Frutta fresca bio	Minestra di riso Lenticchie bio in umido 9 Carote grattugiate bio Pane 1 Frutta fresca	Pasta al pesto 1, 3, 7, 8 Straccetti di tacchino 1 Broccoli Pane 1 Frutta fresca bio	Yogurt bianco intero bio con frutta fresca frullata senza zuccheri aggiunti 7	Pasta integrale bio al pomodoro 1, 9 Mozzarella 7 Insalata verde Pane 1 Frutta fresca	Crema di zucca/carote bio con orzo bio 1 Straccetti di pollo bio al limone 1 Patate prezemolate Pane integrale 1 Banana bio Frutta fresca
	MERENDA POMERIGGIO	Frutta cotta	Torta 1, 3, 7	Yogurt bianco intero bio con frutta fresca frullata senza zuccheri aggiunti 7	Pane e marmellata bio 1	Frutta fresca	
	PASTO	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENEDÌ	
2 SETT	PRANZO	Pasta integrale bio con broccoli 1 Frittata bio 3, 7 Fagiolini*/Spinaci* Pane 1 Frutta fresca bio	Minestra di piselli decorificati con pasta 1 Insalata di carote bio Pane 1 Frutta fresca	Cous cous con verdure bio di stagione 1 Straccetti di pollo 1 Finocchi cotti Pane 1 Banana bio	Pasta bio al pomodoro bio 1, 9 Caprino 7 Erbette* bio Pane 1 Frutta fresca	Risotto allo zafferano 3, 7 Plattessa dorata* 1, 4 Insalata verde Pane integrale 1 Frutta fresca bio	
	MERENDA POMERIGGIO	Frutta fresca	Mousse di frutta senza zuccheri aggiunti	Yogurt bianco intero bio 7 SENZA ZUCCHERI AGGIUNTI	Frutta fresca bio	Pane e olio EVO 1	
	PASTO	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENEDÌ	
3 SETT	PRANZO	Riso integrale bio al pomodoro Merluzzo al forno* 4 Zucchine/Cavolfiori bio Pane 1 Banana bio	Pasta bio con broccoli 1 Scaloppina di pollo 1 Insalata Pane 1 Frutta fresca bio	Vellutata di ceci bio con farro 1, 9 Spinaci* bio Pane 1 Frutta fresca bio	Polenta Bruscolta 9 Carote grattugiate bio Pane 1 Frutta fresca	Vellutata di barbabietola Frittata bio 3, 7 Patate lesse Pane integrale 1 Frutta fresca bio	
	MERENDA POMERIGGIO	Frutta fresca	Yogurt bianco intero bio con frutta fresca frullata senza zuccheri aggiunti 7	Frutta fresca	Mousse di frutta senza zuccheri aggiunti	Frutta cotta	
	PASTO	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENEDÌ	
4 SETT	PRANZO	Pastina in brodo vegetale 1, 9 Ricotta bio 7 Broccoli Pane 1 Frutta fresca bio	Risotto alla parmigiana 3, 7 Piselli decorificati in umido* Spinaci*/Cavolfiori bio Pane 1 Frutta fresca	Pasta bio al ragù bio* 1, 9 Insalata verde Pane 1 Banana bio	Yogurt bianco intero bio con frutta fresca frullata senza zuccheri aggiunti 7	Crema di verdure bio con miglio 9 Plattessa dorata al forno* 1, 4 Fagiolini*/Rimocchi cotti Pane integrale 1 Frutta fresca	
	MERENDA POMERIGGIO	Frutta fresca	Mousse di frutta senza zuccheri aggiunti	Torta 1, 3, 7	Yogurt bianco intero bio con frutta fresca frullata senza zuccheri aggiunti 7	Fette biscottate con marmellata bio 1	

LA VERDURA (AUTUNNO/INVERNO) E LA FRUTTA FRESCA PROPOSTE SONO DI STAGIONE. VENGONO SERVITE ALMENO TRE TIPOLOGIE DIVERSE DI FRUTTA A SETTIMANA TRA: BAVANA, MELA, PERA, KIWI, ARANCE. NON VIENE AGGIUNTO SALE ALLE PREPARAZIONI; TALVOLTA VENGONO UTILIZZATE SPEZIE ED ERBE AROMATICHE, NON SONO UTILIZZATI DADI, NÉ INSAPORITORI. I CONDIMENTI SONO A BASE DI OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA, IL PANE È A RIDOTTO CONTENUTO DI SALE. IL PIANO ALIMENTARE È STATO ELABORATO IN RIFERIMENTO ALLE LINEE GUIDA DELL'ATS INSUBRIA: ALIMENTAZIONE 0-3 ANNI, I PRIMI 1000 GIORNI.

1. Cereali: consentiti: glutine 2 Crostacei 3 Uova 4 Pesce 5 Arachidi 6 Soia 7 Latte 8 Frutta a guscio 9 Sedano 10 Senape 11 Sesamo 12 Andirite solforosa 13 Lupini 14 Molluschi
IN RIFERIMENTO ALLA NORMATIVA "Sostanze o prodotti che provocano allergie o intolleranze" (Reg. CE 1169/2011)
NEI MENU SONO INDICATI GLI ALLEGRI INFORMATI CHE UTILIZZATE NELLA REALIZZAZIONE DELLE RICETTE. L'EVENTUALE PRESENZA ACCIDENTALE DI ALLEGRI (PUÒ CONTERRE?) VIENE DICHIARATA NEL MENU RECIPROCO.

*Può contenere uno o più ingredienti surgelati all'origine
Rev. 23.02.2025

Qualità della Nutrizione e Stili Alimentari
Responsabile
Dott. Giuseppe Del Bene



13-04-2026
Dott.ssa Erika Sciuvo