



	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
A META' MATTINA VIENE FORNITA FRUTTA FRESCA COME SPUNTINO					
I SETTIMANA	Ravioli di magro olio e salvia 1.3.6.7.10.11.13 Mozzarella ½ porz. 7 Carote julienne con olio EVO 12 Pane comune 1.6.10 Frutta fresca	Farro al pesto 1.3.6.7.8.10.11 Frittata al forno 3.7 Fagiolini al basilico* Pane comune 1.6.10 Frutta fresca	Risotto alla parmigiana 3.7 Cotoletta vegetale (con fagioli)**1.3.6.7.10.11 Insalata verde con olio EVO Pane comune 1.6.10 Frutta fresca	Pasta integrale alla mediterranea 1.3.6.7.10 Pollo al forno con crema di latte 1.6.7.10 Carote brasate* Pane integrale 1.6.10 Frutta fresca	Pasta alla curcuma 1.3.6.7.10 Merluzzo gratinato* 1.4.6.7.10.11 Pomodori in insalata con olio EVO Pane comune 1.6.10 Frutta fresca
II SETTIMANA	Pasta al pesto 1.3.6.7.8.10 Frittata al forno 3.7 Carote julienne con olio EVO 12 Pane comune 1.6.10 Frutta fresca	Risotto ai formaggi 3.7 Cotoletta di pollo al forno 1.3.6.7.10.11 Insalata verde con olio EVO Pane comune 1.6.10 Frutta fresca	Orzotto con verdure di stagione (primo asciutto: pomodoro, carote, zucchine, cipolla) 1.3.6.7.10.11 Merluzzo panato* 1.3.4.6.7.10.11 Pomodori in insalata con olio EVO Pane comune 1.6.10 Frutta fresca	Insalata mista 12 Pizza margherita 1.6.7.10.11 Pane integrale 1.6.10 ½ porz. Frutta fresca PIATTO UNICO	Pasta pomodoro e basilico 1.3.6.7.10 Tortino di lenticchie**, patate, formaggio 1.3.6.7.10.11 Fagiolini al vapore con olio EVO* Pane comune 1.6.10 Frutta fresca
III SETTIMANA	Pasta con sugo rosso (pomodoro e peperoni) 1.3.6.7.10 Formaggio spalmabile 7 Insalata mista 12 Pane comune 1.6.10 Frutta fresca	Ravioli di magro olio e salvia 1.3.6.7.10.11.13 Frittata al forno ½ porz. 3.7 Fagiolini al vapore con olio EVO* Pane comune 1.6.10 Frutta fresca	Pasta al pesto 1.3.6.7.8.10 Merluzzo gratinato* 1.4.6.7.10.11 Pomodori in insalata con olio EVO Pane comune 1.6.10 Frutta fresca	Farro in brodo con verdure di stagione (carote,zucchine,pomodoro,patate) 1.3.6.7.9.10.11 Lonza al forno al profumo di limone 1.6.10.12 Patate al forno Pane integrale 1.6.10 Frutta fresca	Risotto alla milanese 3.7 Cotoletta di cannellini e carote** 1.3.6.7.10.11 Carote julienne con olio EVO 12 Pane comune 1.6.10 Frutta fresca
IV SETTIMANA	Pasta con salsa di curcuma e carote 1.3.6.7.10 Merluzzo agli agrumi 4.12 Pomodori in insalata con olio EVO Pane comune 1.6.10 Frutta fresca	Pasta al ragù di carne bovina 1.3.6.7.10 Fagiolini al vapore con olio EVO* Pane comune 1.6.10 Frutta fresca PIATTO UNICO	Passato di verdura* con orzo 1.3.6.7.9.10.11 Petto di pollo agli aromi Patate al forno Pane comune 1.6.10 Frutta fresca	Insalata mista 12 Pizza margherita 1.6.7.10.11 Pane integrale 1.6.10 ½ porz. Frutta fresca PIATTO UNICO	Riso olio e grana 3.7 Lenticchie in umido** 1.6.10.11 Carote all'olio* Pane comune 1.6.10 Frutta fresca
V SETTIMANA	Pasta al pesto di zucchine 1.3.6.7.10 Primosale 7 Pomodori in insalata con olio EVO Pane comune 1.6.10 Frutta fresca	Pasta al pomodoro 1.3.6.7.10 Polpette di pesce 1.3.4.6.7.10.11 Fagiolini al vapore con olio EVO* Pane comune 1.6.10 Frutta fresca	Pasta al pesto 1.3.6.7.8.10 Frittata al forno 3.7 Insalata verde Pane comune 1.6.10 Frutta fresca	Farro in brodo di verdure 1.3.6.7.10.11 Lonza con crema di mele 1.6.10 Patate al forno Pane integrale 1.6.10 Frutta fresca	Risotto alla parmigiana 3.7 Crocchette di ceci** 1.3.6.7.10.11 Carote julienne con olio EVO 12 Pane comune 1.6.10 Frutta fresca
VI SETTIMANA	Pasta al pomodoro 1.3.6.7.10 Frittata al forno 3.7 Fagiolini al vapore con olio EVO* Pane comune 1.6.10 Frutta fresca	Farro al pesto 1.3.6.7.8.10.11 Cotoletta di pollo al forno 1.3.6.7.10.11 Insalata mista 12 Pane comune 1.6.10 Frutta fresca	Risotto alla milanese 3.7 Hummus di ceci 1.6.10.11 Pomodori in insalata con olio EVO Pane comune 1.6.10 Frutta fresca	Carote julienne con olio EVO 12 Pizza margherita 1.6.7.10.11 Pane integrale 1.6.10 ½ porz. Frutta fresca PIATTO UNICO	Pasta all'olio e grana 1.3.6.7.10 Merluzzo panato* 1.3.4.6.7.10.11 Zucchine al forno Pane comune 1.6.10 Frutta fresca
MERENDA POM	YOGURT BIANCO + FRUTTA FRESCA (prediligere banana)	MOUSSE DI FRUTTA	TORTA	FRUTTA FRESCA	PANE E CIOCC FONDENTE

Ripartizione
proteica dei
secondi piatti

Piatti a base
di formaggio

Piatti a base
di uova

Piatti a base
di carne

Piatti a base
di pesce

Piatti a base
di legumi

Le grammature sono in linea con le Linee Guida dell'ATS di riferimento e si differenziano per fasce di età. Il pane somministrato è sempre a ridotto contenuto di sale (1,7 % di sale sul totale della farina) e viene servito dopo il 1° piatto. Le proposte di frutta fresca sono calendarizzate garantendo almeno n.3 tipologie di frutta nella settimana. In fase di preparazione e condimento viene utilizzato esclusivamente olio EVO. In fase di preparazione e condimento viene utilizzato esclusivamente sale iodato. Gli ingredienti indicati con asterisco potrebbero essere surgelati all'origine. Gli ingredienti indicati con due asterischi indicano i legumi secchi. Il pesto per il nido è fresco e ha i seguenti ingredienti: BASILICO E OLIO EVO. Si informa che nelle preparazioni possono essere contenuti, come ingrediente o in tracce, uno o più allergeni: 1.cereali contenenti glutine, 2.crostacei, 3.uova, 4.pesce, 5.arachidi, 6.soia, 7.latte incluso lattosio, 8.frutta a guscio, 9.sedano, 10.senape, 11.semi di sesamo, 12.anidride solforosa e solfiti,13.lupini, 14.molluschi. Per gli utenti che necessitano di una dieta per intolleranze/allergie alimentari (correlate da certificato medico) il nostro ufficio Nutrizione predispone tabelle dietetiche personalizzate.



	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
I SETTIMANA	Ravioli di magro olio e salvia Mozzarella ½ porz Carote julienne con olio EVO Pane comune Frutta fresca	Farro al pesto Frittata al forno Fagiolini al basilico Pane comune Frutta fresca	Risotto alla parmigiana Cotoletta vegetale (con fagioli)** Insalata verde Pane comune Frutta fresca	Pasta integrale alla mediterranea Pollo al forno con crema di latte 1)filetto di pesce / 4) legume in umido Carote brasate Pane integrale Frutta fresca	Pasta alla curcuma Merluzzo gratinato 4) formaggio Pomodori in insalata con olio EVO Pane comune Frutta fresca
II SETTIMANA	Pasta al pesto Frittata al forno Carote julienne con olio EVO Pane comune Frutta fresca	Risotto ai formaggi Cotoletta di pollo al forno 1)filetto di pesce / 4) legume in umido Insalata verde con olio EVO Pane comune Frutta fresca	Orzotto con verdure di stagione (primo asciutto: pomodoro, carote, zucchine, cipolla) Merluzzo panato* 4) legumi agli aromi Pomodori in insalata con olio EVO Pane comune Frutta fresca	Insalata mista Pizza margherita Pane integrale Frutta fresca	Pasta pomodoro e basilico Tortino di lenticchie**, patate, formaggio Fagiolini al vapore con olio EVO* Pane comune 1.6.10 Frutta fresca
III SETTIMANA	Pasta con sugo rosso (pomodoro e peperoni) Formaggio spalmabile Insalata mista Pane comune 1.6.10 Frutta fresca	Ravioli di magro olio e salvia Frittata al forno Fagiolini al vapore con olio EVO* Pane comune 1.6.10 Frutta fresca	Pasta al pesto Merluzzo gratinato* 4) formaggio Pomodori in insalata con olio EVO Pane comune Frutta fresca	Farro in brodo con verdure di stagione (carote,zucchine,pomodoro,patate) Lonza al profumo di limone 2) legume in umido Patate al forno Pane integrale Frutta fresca	Risotto alla milanese Cotoletta di cannellini e carote** Carote julienne con olio EVO Pane comune Frutta fresca
IV SETTIMANA	Pasta con salsa di curcuma e carote Merluzzo agli agrumi 4) formaggio Pomodori in insalata con olio EVO Pane comune Frutta fresca	Pasta al ragù di carne bovina 3)pasta al pomodoro + frittata Fagiolini al vapore con olio EVO* Pane comune Frutta fresca	Passato di verdura con orzo Petto di pollo agli aromi 1)uova strapazzate Patate al forno Pane comune Frutta fresca	Insalata mista Lenticchie in umido Pizza margherita Pane integrale ½ porz. Frutta fresca	Riso olio e grana Mozzarella Carote all'olio Pane comune 1.6.10 Frutta fresca
V SETTIMANA	Pasta al pesto di zucchine Primo sale Pomodori in insalata con olio EVO Pane comune Frutta fresca	Pasta al pomodoro Polpette di pesce 4) legume in umido Fagiolini al vapore con olio EVO* Pane comune Frutta fresca	Pasta al pesto Frittata al forno Insalata verde Pane comune Frutta fresca	Farro in brodo di verdure Lonza con crema di mele 2) filetto di pesce 4) legume in umido Patate al forno Pane integrale Frutta fresca	Risotto alla parmigiana Crocchette di ceci* Carote julienne con olio EVO Pane comune Frutta fresca
VI SETTIMANA	Pasta al pomodoro Frittata al forno Fagiolini al vapore con olio EVO* Pane comune Frutta fresca	Farro al pesto Cotoletta di pollo al forno 1)filetto di pesce 4) legume in umido Insalata mista Pane comune Frutta fresca	Risotto alla milanese Hummus di ceci Pomodori in insalata con olio EVO Pane comune Frutta fresca	Carote julienne con olio EVO Pizza margherita Pane integrale ½ porz. Frutta fresca	Pasta all'olio e grana Merluzzo panato* 4) formaggio Zucchine al forno Pane comune Frutta fresca

SOSTITUZIONI PER MENU' ETICO RELIGIOSO

SOSTITUZIONI DELLA CARNE AVICOLA INDICATE CON IL NUMERO (1)
SOSTITUZIONI DELLA CARNE SUINA INDICATE CON IL NUMERO (2)
SOSTITUZIONI DELLA CARNE BOVINA INDICATE CON IL NUMERO (3)
SOSTITUZIONI DEI PRODOTTI ITTICI INDICATE CON IL NUMERO (4)



MENU' B

MENU 6 MESI – PRIMA PAPPÀ

QUESTO MENU' PREVEDE L'INTRODUZIONE DELLA PRIMA PAPPÀ, OSSIA IL PASSAGGIO DAL LATTE AD ALIMENTI COMPLEMENTARI
LINEE GUIDA "PAPPÀ AL NIDO" - SISTEMA SOCIO SANITARIO REGIONE LOMBARDIA

LA BASE PER LA PRIMA PAPPÀ È IL BRODO VEGETALE CHE PUÒ ESSERE PREPARATO UTILIZZANDO VERDURE FRESCHE: **PATATE, CAROTE E ZUCCHINE**.
NON AGGIUNGERE NÉ SALE NÉ DADO.

I PIATTI VENGONO CONDITI ESCLUSIVAMENTE CON OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA

LO SCHEMA È INDICATIVO, QUALORA L'UTENTE NON ABBAIA ANCORA INTRODOTTU UNO O PIÙ ALIMENTI CONSIDERATI **ALLERGENI** (14 ALLERGENI) È NECESSARIO
PRESENTARE LA DOCUMENTAZIONE PER RICHIESTA DI DIETA SPECIALE.

SCHEMA SETTIMANALE

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
SPUNTINO MATTINA	FRUTTA FRESCA (80 g) / ½ OMOGENEIZZATO DI FRUTTA 40 g	FRUTTA FRESCA (80 g) / ½ OMOGENEIZZATO DI FRUTTA 40 g	FRUTTA FRESCA (80 g) / ½ OMOGENEIZZATO DI FRUTTA 40 g	FRUTTA FRESCA (80 g) / ½ OMOGENEIZZATO DI FRUTTA 40 g	FRUTTA FRESCA (80 g) / ½ OMOGENEIZZATO DI FRUTTA 40 g
PRANZO	CREMA DI RISO 20 g ***PESCE 20 g VERDURE 30 g OLIO EVO 5 g	CREMA DI MAIS E TAPIOCA 20 g *PARMIGIANO REGGIANO/GRANA PADANO 10 g VERDURE 30 g OLIO EVO	SEMOLINO 20 g **CARNE 15 g VERDURE 30 g OLIO EVO	CREMA MULTICEREALI 20 g LENTICCHIE DECORTICATE SECCHIE 10 g VERDURE 30 g OLIO EVO	CREMA DI MAIS E TAPIOCA 20 g ***PESCE 20 g VERDURE 30 g OLIO EVO
MERENDA	FRUTTA FRESCA (80 g) / ½ OMOGENEIZZATO DI FRUTTA 40 g	FRUTTA FRESCA (80 g) / ½ OMOGENEIZZATO DI FRUTTA 40 g	FRUTTA FRESCA (80 g) / ½ OMOGENEIZZATO DI FRUTTA 40 g	FRUTTA FRESCA (80 g) / ½ OMOGENEIZZATO DI FRUTTA 40 g	FRUTTA FRESCA (80 g) / ½ OMOGENEIZZATO DI FRUTTA 40 g

FRUTTA: La frutta deve essere ben matura (banana schiacciata, pera o mela grattugiata) 80g. L'omogeneizzato quando necessario sarà a rotazione mela, banana, pera

*FORMAGGIO in alternativa a parmigiano reggiano / grana padano si può somministrare ricotta 30 g

CARNE (pollo, tacchino, macinata di manzo**) in caso si utilizzi L'omogeneizzato il quantitativo è pari a 40 g, se liofilizzato è pari a 5 g

***PESCE (**merluzzo, platessa**) in caso si utilizzi L'omogeneizzato il quantitativo è pari a 40 g, se liofilizzato è pari a 5 g



MENU' C

MENU FINO A 12 MESI

LINEE GUIDA "PAPPA AL NIDO" - SISTEMA SOCIO SANITARIO REGIONE LOMBARDIA

DOPO LA PRIMA PAPPA SI COMINCIANO A SOMMINISTRARE ALIMENTI A PEZZETTI (FORMATO PASTA PICCOLO O SMINUZZATO) E NON SOLO CREME, AFFIANCANDO ALLA CARNE E AL PESCE (TAGLIATI A PEZZETTI) LE VERDURE TAGLIATE A PEZZETTI.

I PIATTI VENGONO CONDITI ESCLUSIVAMENTE CON OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA

LO SCHEMA È INDICATIVO, QUALORA L'UTENTE NON ABBAIA ANCORA INTRODOTTI UNO O PIÙ ALIMENTI CONSIDERATI **ALLERGENI** (14 ALLERGENI) È NECESSARIO PRESENTARE LA DOCUMENTAZIONE PER RICHIESTA DI DIETA SPECIALE.

SCHEMA SETTIMANALE

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
SPUNTINO MATTINA	FRUTTA FRESCA (80 g) / ½ OMOGENEIZZATO DI FRUTTA 40 g	FRUTTA FRESCA (80 g) / ½ OMOGENEIZZATO DI FRUTTA 40 g	FRUTTA FRESCA (80 g) / ½ OMOGENEIZZATO DI FRUTTA 40 g	FRUTTA FRESCA (80 g) / ½ OMOGENEIZZATO DI FRUTTA 40 g	FRUTTA FRESCA (80 g) / ½ OMOGENEIZZATO DI FRUTTA 40 g
PRANZO	PIATTO ASCIUTTO CON CEREALI (PASTA DI SEMOLA) 25 g ***LEGUMI SECCHI 15 g VERDURE***** 30 g OLIO EVO 10 g PANE COMUNE	PIATTO ASCIUTTO CON CEREALI (ORZO) 25 g *FORMAGGIO FRESCO 20 g VERDURE***** 30 g OLIO EVO 10 g PANE COMUNE	PIATTO ASCIUTTO CON CEREALI (PASTA DI SEMOLA) 25 g **CARNE 30 g VERDURE***** 30 g OLIO EVO 10 g PANE COMUNE	PIATTO ASCIUTTO CON CEREALI (RISO) 25 g ***LEGUMI SECCHI 15 g VERDURE***** 30 g OLIO EVO 10 g PANE COMUNE	PIATTO IN BRODO CON CEREALI (PASTINA) 25 g ****PESCE 30 g VERDURE***** 30 g OLIO EVO 10 g PANE COMUNE
MERENDA	FRUTTA FRESCA (80 g)	MOUSSE DI FRUTTA (40 g)	YOGURT BIANCO (1 VASETTO)	FRUTTA FRESCA (80 g)	MOUSSE DI FRUTTA (40 g)

LE GRAMMATURE SONO DA INTENDERSI AL CRUDO E AL NETTO DEGLI SCARTI.

FRUTTA: La frutta deve essere ben matura (banana schiacciata, pera o mela grattugiata) 80g L'omogeneizzato sarà a rotazione mela, banana, pera

*FORMAGGIO FRESCO = RICOTTA (20 g) SOSTITUIBILE CON PARMIGIANO REGGIANO O GRANA PADANO (10 g)

**CARNE – PRODOTTO FRESCO (pollo, tacchino, macinata di manzo)

***LEGUMI SECCHI (15 g) (fagioli borlotti, fagioli cannellini, lenticchie, piselli, ceci) SONO SOSTITUIBILI CON 40 g DI LEGUMI FRESCHI O SURGELATI

****PESCE – PRODOTTO GELO (merluzzo, platessa)

***** **VERDURE** – a rotazione le verdure saranno PATATE, CAROTE, ZUCCHINE

CONDIMENTI: SI RACCOMANDA DI UTILIZZARE ESCLUSIVAMENTE OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA, SIA PER L'AGGIUNTA A CRUDO CHE PER LA COTTURA. NON VA UTILIZZATO NÉ DADO NÉ SALE NELLA PRIMA INFANZIA.

PREPARAZIONE E COTTURA: NON È CONSENTITA LA FRITTURA E LE EVENTUALI DORATURE DOVRANNO ESSERE FATTE AL FORNO. PER LE VERDURE, SE CONSUMATE COTTE, È PREFERIBILE LA COTTURA A VAPORE CHE PRESERVA IL LORO VALORE NUTRIZIONALE. NEL CASO DI COTTURA IN ACQUA DOVRANNO ESSERE CONTROLLATI SIA IL TEMPO DI COTTURA, IL PIÙ BREVE TEMPO POSSIBILE, SIA IL QUANTITATIVO DI ACQUA CHE DEVE ESSERE LIMITATO. PER PASTINA O ALTRE PREPARAZIONI UTILIZZARE ESCLUSIVAMENTE BRODI PREPARATI CON VERDURE FRESCHE O SURGELAT

