

# “ IL NIDO DI EDUCARE E CRESCERE ”

## Menù Primavera \ Estate a.s. 2024

	I SETTIMANA	II SETTIMANA	III SETTIMANA	IV SETTIMANA
<b>LUNEDI</b>	Tortelloni olio e salvia (35 g) Prosciutto cotto (10 g) Insalata mista/Carote al vapore (15g-70g) Frutta fresca (40g) Frutta fresca	Pasta al pesto (25 g) Mozzarella (25 g) Zucchine al forno*/ Verdura cruda( 70g-15g) Frutta fresca(40 g) Yogurt alla frutta	Pasta all' olio (25g) Polpette di pollo al forno(25g) Piselli trifolati*/ verdura cruda(70g-30g) Frutta fresca(40g) Frutta Fresca	Risotto allo zafferano (25 g) Flan alle verdure (50 g) Patate al forno/ Verdura cruda (70g-15g) Frutta fresca(40gr) Frutta fresca
<b>MARTEDI</b>	Crema di piselli (30 g) Uova strapazzate (50 g) Patate al forno/ Insalata (70g-15g) Frutta fresca (40g) Yogurt alla frutta	Pasta alla norma (25 g) Cotoletta di maiale alla milanese (25 g) Insalata mista/Bietola *(15g-70g) Frutta fresca(40 g) Frutta fresca(40 g)	Gramigna al ragù bianco(25g) Mozzarella (25 g) Zucchine al vapore Verdura cruda(70g-15g) Frutta fresca(40g) Gelato	Pasta curcuma e zucchine (25 g) Merluzzo* gratinato (30 g) Insalata mista/ Carote* (15g-70g) Frutta fresca(40gr) Fruttino (mousse di frutta)
<b>MERCOLEDI</b>	Pasta al ragù alla bolognese (25 g) Stracchino (25 g) Zucchine* gratinate/ verdura cruda (70g-15g) Frutta fresca (40g) Cracker	Pasta al pomodoro (25 g) Tortino di legumi (30 g) Fagiolini*/ Verdura cruda (70g-15g) Frutta fresca (40 g) Schiacciatine	Pasta al pomodoro (25 g) Torta salata* con verdure e legumi (30 g) Insalata mista/ Carote* (15g-70g) Frutta fresca(40g) Yogurt alla frutta	Pizza Margherita (30 g) Prosciutto cotto (10 g) Carote crude/ Fagiolini* (15g-70g) Frutta fresca(40gr) Yogurt alla frutta
<b>GIOVEDI</b>	Insalata di riso (25 g) Sovracoscia di pollo al forno (25 g) Verdura cruda/ Fagiolini (15g-70g) Frutta fresca (40g) Gelato	Pizza margherita (30 g) Arrostito di tacchino freddo (25 g) Verdura cruda/ Carote al vapore*(15g-70g) Frutta fresca(40 g) <b>fruttino(mousse di frutta)</b>	Pasta al pesto siciliano (25g) Hamburger di tacchino (25g) Patate al forno/ verdura cruda(70g-15g) Frutta fresca(40g) Crescente	Pasta alle olive (25 g) Scaloppina di pollo (25 g) Piselli trifolati*/ verdura cruda (70g-30g) Frutta fresca(40gr) Schiacciatine
<b>VENERDI</b>	Pasta al sugo di pesce* (30 g) Tortino di pesce (30 g) Spinaci al vapore*/ Verdura cruda(70g-15g) Frutta fresca(40gr) Frutta fresca	Riso al pomodoro (25 g) Pesce in crosta* (30 g) Patate al forno/ Verdura Cruda (70g-15g) Frutta fresca(40 g) Frutta fresca(40 g)	Insalata di orzo con verdure (25 g) Tortino di pesce (30 g) Ins. di carote / Zucchine*(15g-70g) Frutta fresca(40g) Frutta fresca	Pasta al sugo pesce (25 g) Ricotta ( 30g) Zucchine trifolate*/ Verdura cruda (70g-15g) Frutta fresca(40gr) Frutta Fresca

- “ \* “ I prodotti potrebbero essere surgelati;
- IL PANE UTILIZZATO È A BASSO CONTENUTO DI SODIO;
- IL SALE È IODATO.

NOTE:

- I tortini di pesce, di verdure e di legumi e le cotolette sono preparati da noi.
- L' arrosto di tacchino, non è da intendersi come affettato, ma si tratta della fesa di tacchino, da noi cotta e successivamente affettata.
- I legumi utilizzati sono freschi o surgelati (piselli)
- Le grammature indicate affianco al piatto sono quelle del macronutriente principale del piatto.