

MICRONIDO di Baceno

Menù Autunno - inverno per bambini dai 12 ai 36 mesi

	1 ^a settimana	2 ^a settimana	3 ^a settimana	4 ^a settimana
Lunedì	Passato di verdura con pasta Formaggio (*) Patate lesse/Purè di patate fresche	Minestra di verdura con riso Macinata di bovino adulto in umido/all'olio / Polpette Patate all'olio	Passato di verdura con riso/pasta Tacchino al forno Patate e cavolfiori/broccoli all'olio o gratinati	Crema di patate e porri/carote/verdura con pasta Formaggio (*) Erbette/Spinaci all'olio
Martedì	Polenta Spezzatino/Macinata di bovino adulto in umido Verdure di stagione all'olio	Pasta olio e parmigiano Pesce (V) Coste /Spinaci all'olio	Gnocchi di patate/Pasta al pomodoro Lonza agli aromi/Macinata di bovino adulto in umido/all'olio Finocchi gratinati al forno	Risotto allo zafferano/verdure Rotolo di frittata con verdura (al forno) /Uova strapazzate Insalata mista
Mercoledì	Pasta pomodoro e pesto/ al pesto Pesce (V) Insalata mista	Pasta al pomodoro Formaggio (*) Insalata di carote/Carote all'olio	Pasta ai formaggi / Pasta ricotta e pomodoro Polpette di legumi e verdura (al forno) Carote all'olio	Pasta al pomodoro / olio e parmig. Pesce (V) Fagiolini all'olio
Giovedì	Cannelloni ricotta e spinaci / Gnocchi alla romana al pomodoro Lenticchie/Piselli/Legumi in umido Carote all'olio	Risotto allo zafferano Coniglio/Pollo arrosto Finocchi in insalata	Minestra di verdura Pizza pomodoro mozzarella e prosciutto cotto	Lasagne ragù di bovino adulto e besciamella Piselli all'olio Carote crude o cottè all'olio
Venerdì	Minestra di riso e prezzemolo Scaloppine di tacchino al limone (al forno) Cavolfiori/Broccoli all'olio o gratinati	Passato di fagioli/legumi con pasta Frittata semplice / Uova strapazzate Insalata mista	Risotto alla parmigiana/ Riso con olio e parmigiano Pesce (V) Insalata mista	Passato di verdura con orzo/riso Pollo arrosto Patate al forno

Il pranzo viene completato con **pane comune - integrale** e con **frutta fresca di stagione** (è consigliabile anticipare quest'ultima nello spuntino di metà mattina).

(*) **Tipologie di formaggio:** ricotta, mozzarella, formaggio fresco di capra, primosale, robiola, caciotta, toma (tipo Crodo, ecc.), parmigiano reggiano, grana padano, ecc.

(V) **Tipologie di pesce:** platessa, sogliola, nasello o merluzzo, cernia, orata, trota, ecc. cucinato al forno, alla mugnaia, impanato e cotto al forno, al pomodoro, infarinato e passato in padella con olio extravergine di oliva, come involtino con aromi, come polpette, ecc.

Si raccomanda:

- ✓ la diminuzione dell'utilizzo di sale nella preparazione dei pasti
- ✓ l'utilizzo esclusivo di sale iodato

30 AGO. 2023

ASL VCO

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE
DIETISTA Dott.ssa Katia FASOLO



MICRONIDO di Baceno

Menù primavera - estate per bambini dai 12 ai 36 mesi

	1 ^a settimana	2 ^a settimana	3 ^a settimana	4 ^a settimana
Lunedì	Crema di zucchine e patate con pasta Fettine di lonza/tacchino agli aromi Insalata mista	Passato di verdure estive con riso/cereali Arrostio/Fettine di tacchino al latte/all'olio + Patate al forno	Crema di patate e verdura con riso Formaggio (*) Insalata di pomodori	Minestra di verdura estiva con orzo/cereali Scaloppine di tacchino al limone (al forno) Patate lesse /al pomodoro
Martedì	Risotto allo zafferano Formaggio (*) Erbette/Spinaci all'olio	Pasta pomodoro fresco e basilico Pesce (v) Insalata di carote grattugiate/ Carote all'olio	Pasta pomodoro e ricotta Piselli con dadini di prosciutto cotto Insalata di carote grattugiate <u>oppure</u> Polpette di legumi + Carote in ins.	Pasta alle zucchine Frittata semplice / Uova strapazzate/sode Fagiolini all'olio
Mercoledì	Pasta al pesto/al pomodoro Polpette di legumi + Carote all'olio/in insalata <u>oppure</u> Piselli + Carote all'olio	Pasta olio e parmigiano Bocconcini/Macinata in bovino adulto in umido con verdura (con/senza pomodoro)	Pasta al pesto/Pasta al pomodoro/ Pasta olio e parmigiano/olio e salvia Pollo arrosto Insalata mista	Risotto con piselli/primavera (piselli e verdure) Formaggio (*) Insalata di pomodori
Giovedì	Minestra di verdura con pasta Pollo alla pizzaiola/arrostio Patate e zucchine al forno	Passato di legumi e verdura Pizza pomodoro e mozzarella (piatto unico)	Minestra di riso e prezzemolo Polpetta/Polpettone di bovino adulto (al forno) con zucchine trifolate <u>oppure</u> Zucchine con ripieno di bov. adulto	Pasta pomodoro fresco e basilico Pesce (v) Carote all'olio /in insalata
Venerdì	Risotto alla parmigiana/ Riso olio e parmigiano Pesce (v) Insalata di pomodori	Risotto al pomodoro Rotolo di frittata con verdura (al forno) /Uova strapazzate Fagiolini in insalata	Pasta al pomodoro Pesce (v) Spinaci/Erbette all'olio	Crema di patate/e verdura con pasta Macinata di bovino adulto all'olio/ in umido Insalata mista/Verdura di stagione

Il pranzo viene completato con **pane comune - integrale** e con **frutta fresca di stagione** (è consigliabile anticipare quest'ultima nello spuntino di metà mattina)

(*) **Tipologie di formaggio:** ricotta, mozzarella, formaggio fresco di capra, primosale, robiola, caciotta, toma (tipo Crodo, ecc.), parmigiano reggiano, grana padano, ecc.

(v) **Tipologie di pesce:** platessa, sogliola, nasello o merluzzo, cernia, orata, trota, ecc. cucinato al forno, alla mugnaia, impanato e cotto al forno, al pomodoro, infarinato e passato in padella con olio extravergine di oliva, come involtino con aromi, come polpette, ecc.

Si raccomanda:

- ✓ la diminuzione dell'utilizzo di sale nella preparazione dei pasti
- ✓ l'utilizzo esclusivo di sale iodato

Per i bambini tra i 12 e i 18 mesi, a seconda della capacità di masticare e di inghiottire, si consiglia di proporre i piatti previsti nel menù con i seguenti accorgimenti:

- ✓ utilizzare paste di formato piccolo;
- ✓ sminuzzare la carne e il pesce finemente;
- ✓ ridurre le verdure cotte in purea o schiacciarle grossolanamente;
- ✓ tagliuzzare finemente le verdure crude o sostituirle con verdure cotte;
- ✓ sostituire i piatti unici con un primo + un secondo piatto (ad esempio la pizza con pasta asciutta + formaggio)

VARIARE IL PIU' POSSIBILE LA TIPOLOGIA di verdure, frutta, pesce e formaggi al fine di garantire la copertura del fabbisogno di tutti i principi nutritivi

A.S.L. VCO

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE
DIETISTA Dott.ssa Katia FASOLO



30 AGO, 2023