

## Tabella Dietetica Nido/Day Nursery età 12-36 mesi (01/10 - 31/03)

| 1° settimana  | Lunedì   | Martedì  | Mercoledì                                    | Giovedì                                  | Venerdì   |
|---------------|--|--|--|--|---|
| <b>Pranzo</b> | minestra di pasta con lenticchie<br>finocchi gratinati | pasta al pesto<br>polpettine di groviera e ricotta<br>insalata mista | lasagne al ragù<br>spinaci con olio e limone | pasta al pomodoro<br>frittata con patate | pasta con zucca e timo<br>sogliola al forno<br>carote brasate |
|               | <b>Merenda</b>   | pane con miele<br>yogurt   | torta allo yogurt                            | frutta                                   | fette biscottate con marmellata                               |

| 2° settimana  | Lunedì                                    | Martedì  | Mercoledì               | Giovedì  | Venerdì  |
|---------------|---|--|-------------------------|--|--|
| <b>Pranzo</b> | pasta al pomodoro<br>sformato di broccoli | passato di verdure con orzo<br>sovracosce di pollo forno<br>erbette con olio | pizza<br>insalata mista | risotto giallo<br>filetto di platessa pomodori e olive<br>patate al vapore | vellutata di ceci con crostini<br>cavolfiori gratinati |
|               | <b>Merenda</b>                            | yogurt<br>frutta   | torta alle mele         | yogurt bianco con cereali  | pane con marmellata                                    |

| 3° settimana  | Lunedì  | Martedì  | Mercoledì                                       | Giovedì  | Venerdì   |
|---------------|---|--|---|--|---|
| <b>Pranzo</b> | crema di porri e patate<br>tacchino arrosto con aromi | pasta con cavolfiore<br>frittata<br>erbette con limone | polenta con ragù di carne<br>spinaci in padella | pasta con ragù di verdure<br>sogliola al forno<br>insalata mista | minestra di riso e prezzemolo<br>scaloppine di pollo con porri<br>carote julienne |
|               | <b>Merenda</b>  | yogurt bianco con cereali<br>torta allo yogurt         | yogurt  | frutta   | pane olio e zucchero  |

| 4° settimana  | Lunedì  | Martedì                                   | Mercoledì                                 | Giovedì  | Venerdì                             |
|---------------|---|---|---|--|-------------------------------------|
| <b>Pranzo</b> | crema di zucca e patate<br>mozzarella<br>finocchi gratinati | pasta al gratin<br>insalata mista         | riso e lenticchie<br>cavolfiore al vapore | pasta con zucca e timo<br>polpettine di groviera e ricotta | riso in bianco<br>merluzzo al forno |
|               | <b>Merenda</b>  | frutta<br>fette biscottate con marmellata | torta alle mele                           | frutta   | yogurt                              |

| 5° settimana  | Lunedì   | Martedì                        | Mercoledì   | Giovedì   | Venerdì  |
|---------------|--|--------------------------------|---|---|--|
| <b>Pranzo</b> | minestra d'orzo<br>lonza maiale al latte<br>patate al vapore | pizza<br>spinaci olio e limone | minestra di pasta con lenticchie<br>carote al rosmarino | crema di carote e patate<br>sovracosce di pollo forno | risotto giallo<br>sformato di broccoli<br>insalata mista |
|               | <b>Merenda</b>   | frutta<br>torta allo yogurt    | yogurt  | frutta  | fette biscottate con marmellata                          |

## Tabella Dietetica Nido/Day Nursery 12-36 mesi (01/04 - 30/09)

| 1°               | Lunedì                                | Martedì                   | Mercoledì         | Giovedì                    | Venerdì                       |
|------------------|---------------------------------------|---------------------------|-------------------|----------------------------|-------------------------------|
| <b>settimana</b> |                                       |                           |                   |                            |                               |
| <b>Pranzo</b>    | pasta al pesto con fagiolini e patate | riso al pomodoro          | pizza             | pasta con carote e ricotta | minestrina di porri con pasta |
|                  | crocchette di pesce                   | lonza maiale al latte     |                   | petto di pollo al limone   | mozzarella                    |
| <b>Merenda</b>   | frutta                                | ceetrioli in insalata     | fagiolini lessati | frutta                     | pomodori in insalata          |
|                  |                                       | yogurt bianco con cereali | torta alle mele   |                            | yogurt                        |

| 2°               | Lunedì                     | Martedì               | Mercoledì                   | Giovedì           | Venerdì                   |
|------------------|----------------------------|-----------------------|-----------------------------|-------------------|---------------------------|
| <b>settimana</b> |                            |                       |                             |                   |                           |
| <b>Pranzo</b>    | orzotto alle verdure       | risotto alle zucchine | pasta integrale al pomodoro | lasagne al ragù   | pasta e ceci              |
|                  | polpette di carne al forno | crescenza             | sogliola al forno           |                   |                           |
| <b>Merenda</b>   | zucchine al vapore         | insalata verde        | erbette al limone           | carote julienne   | pomodori in insalata      |
|                  | frutta                     | yogurt                | fette biscottate con miele  | torta allo yogurt | yogurt bianco con cereali |

| 3°               | Lunedì                          | Martedì        | Mercoledì                    | Giovedì                  | Venerdì                   |
|------------------|---------------------------------|----------------|------------------------------|--------------------------|---------------------------|
| <b>settimana</b> |                                 |                |                              |                          |                           |
| <b>Pranzo</b>    | insalata di pasta               | risotto giallo | passato di verdura con pasta | pasta con crema di fave  | crema di porri e patate   |
|                  |                                 | robiola        | petto di pollo al limone     | frittata con spinaci     | sogliola al forno         |
| <b>Merenda</b>   | insalata mista                  | tomodori       | insalata mista               |                          |                           |
|                  | fette biscottate con marmellata | yogurt         | frutta                       | pane con olio e zucchero | yogurt bianco con cereali |

| 4°               | Lunedì                      | Martedì                | Mercoledì                     | Giovedì                   | Venerdì                   |
|------------------|-----------------------------|------------------------|-------------------------------|---------------------------|---------------------------|
| <b>settimana</b> |                             |                        |                               |                           |                           |
| <b>Pranzo</b>    | minestrina d'orzo           | pasta con zucca e timo | insalata di riso              | pizza                     | insalata tiepida di farro |
|                  | tacchino arrosto agli aromi | mozzarella             |                               |                           | frittata                  |
| <b>Merenda</b>   | carote julienne             | zucchine lessate       | fagiolini                     | insalata mista            | erbette lessate           |
|                  | yogurt                      | torta alle mele        | frappè di frutta con biscotti | yogurt bianco con cereali | pane con miele            |

| 5°               | Lunedì                        | Martedì           | Mercoledì            | Giovedì                    | Venerdì                     |
|------------------|-------------------------------|-------------------|----------------------|----------------------------|-----------------------------|
| <b>settimana</b> |                               |                   |                      |                            |                             |
| <b>Pranzo</b>    | pasta olio e grana            | riso e lenticchie | lasagne alle verdure | pasta con zucchine         | passato di verdura con orzo |
|                  | scaloppine di pollo con porri |                   |                      | platessa con olio e limone | frittata                    |
| <b>Merenda</b>   | finocchi al vapore            | insalata mista    | fagiolini lessati    | ceetrioli in insalata      | erbette con limone          |
|                  | yogurt                        | torta allo yogurt | pane con marmellata  | frutta                     | yogurt bianco con cereali   |