



MENU' ASILO NIDO – autunno/inverno 2022-23

Divezzi 12-36 mesi

	1^ settimana	2^ settimana	3^ settimana	4^ settimana	5^ settimana (*)
Tutti i giorni ore 9.30	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca
Lunedì	Risotto con crema di zucca Frittatina Broccoli	Riso al pomodoro Uova strapazzate Cavolfiori	Riso con crema di broccoli Frittatina con cipolle Erbette	Risotto alla parmigiana Frittata con spinaci Carote al vapore	Risotto alle zucchine Uova strapazzate Zucca al forno
Merenda ore 15.30	Pane e marmellata	Pane e marmellata	Pane e marmellata	Pane e marmellata	Pane e marmellata
Martedì	Passato di verdure con orzo Polpettine di tacchino agli aromi Erbette rosolate	Passato di verdure con miglio Polpette di vitello Zucchine al vapore	Passato di verdure Scaloppine di tacchino agli aromi Patate al forno	Passato di verdure con pastina Polpettine di pollo Broccoli	Polenta al pomodoro Hamburger di vitello Finocchi gratinati
Merenda ore 15.30	Latte e biscotti	Latte e biscotti	Latte e biscotti	Latte e biscotti	Latte e biscotti
Mercoledì	Pasta con crema di lenticchie Carote all'olio	Pasta con crema di ceci Fagiolini	Minestra risi e bisi Finocchi gratinati	Pasta con crema di lenticchie Erbette	Pasta con crema di ceci Zucchine al vapore
Merenda ore 15.30	Pane e marmellata	Pane e marmellata	Pane e marmellata	Pane e marmellata	Pane e marmellata
Giovedì	Pasta al sugo Ricotta Zucca al forno	Pasta con crema di zucca Primosale Erbette rosolate	Pasta al pesto fresco Ricotta Cavolfiori	Pasta integrale all'olio Parmigiano Zucca al forno	Pizza margherita Fagiolini al vapore
Merenda ore 15.30	Yogurt naturale e cereali	Yogurt naturale e cereali	Yogurt naturale e cereali	Yogurt naturale e cereali	Yogurt naturale e cereali
Venerdì	Pasta al pesto di zucchine Polpette di merluzzo Finocchi al vapore	Gnocchi al pomodoro Filetti di trota agli aromi Carote in padella	Pasta con la crema di zucca Polpette di platessa Fagiolini al vapore	Pasta al ragù di verdure Nasello croccante Zucchine trifolate	Tortino di patate e fagiolini Sgombro al forno Verdura cruda
Merenda ore 15.30	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca

- Si utilizza solo olio extra-vergine di oliva
- Tutte le pietanze sono preparate e servite senza aggiunta di sale
- Nella composizione del pranzo è sempre presente soltanto una proteina (legumi o carne o pesce o uova o formaggio)
- Il pane viene somministrato tutti i giorni a pranzo
- Si propongono almeno 3 tipologie di frutta diversa e di stagione nell'arco della settimana
- Si utilizzano il più possibile prodotti biologici e di stagione secondo disponibilità del fornitore
- (*) La 5° settimana si applica ai mesi in cui le settimane con più di tre giorni lavorativi sono più di 4, al fine di iniziare il mese successivo dalla 1° settimana



MENU' ASILO NIDO – autunno/inverno 2022-23

Semi-divezzi 9-12 mesi (Piccoli pezzi, tritato o schiacciato)

	1^ settimana	2^ settimana	3^ settimana	4^ settimana	5^ settimana (*)
Tutti i giorni ore 9.30	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca
Lunedì	Risotto con crema di zucca Robiola Broccoli	Riso al pomodoro Robiola Cavolfiori	Risotto con crema di broccoli Robiola Erbette	Risotto alla parmigiana Robiola Carote al vapore	Risotto alle zucchine Robiola Zucca al forno
Merenda ore 15.30	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca
Martedì	Pastina con crema di verdure Tacchino Erbette	Pastina con crema di verdure Vitello Zucchine al vapore	Crema di verdure Tacchino Patate	Passato di verdure con pastina Pollo Broccoli	Polenta al pomodoro Vitello Finocchi
Merenda ore 15.30	Biscotti tipo Plasmon	Biscotti tipo Plasmon	Biscotti tipo Plasmon	Biscotti tipo Plasmon	Biscotti tipo Plasmon
Mercoledì	Riso con crema di lenticchie Carote all'olio	Riso con crema di ceci Fagiolini	Minestra risi e bisi Finocchi	Riso con crema di lenticchie Erbette	Riso con crema di ceci Zucchine al vapore
Merenda ore 15.30	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca
Giovedì	Pastina all'olio Ricotta Zucca	Pastina con crema di zucca Primosale Erbette	Pastina all'olio Ricotta Cavolfiori	Pastina all'olio Parmigiano Zucca	Semolino Mozzarella Fagiolini
Merenda ore 15.30	Yogurt naturale	Yogurt naturale	Yogurt naturale	Yogurt naturale	Yogurt naturale
Venerdì	Pastina con pesto di zucchine Merluzzo Finocchi	Semolino Trota Carote	Pastina con crema di zucca Platessa Fagiolini	Semolino Nasello Zucchine	Crema di fagiolini Sgombro Purè di patate
Merenda ore 15.30	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca

- Si utilizza solo olio extra-vergine di oliva
- Tutte le pietanze sono preparate e servite senza aggiunta di sale
- Nella composizione del pranzo è sempre presente soltanto una proteina (legumi o carne o pesce o uova o formaggio)
- Si propongono almeno 3 tipologie di frutta diversa e di stagione nell'arco della settimana
- Si utilizzano il più possibile prodotti biologici e di stagione secondo disponibilità del fornitore



MENU' ASILO NIDO – autunno/inverno 2022-23

Lattanti 6-8 mesi (Frullato)

	1^ settimana	2^ settimana	3^ settimana	4^ settimana	5^ settimana (*)
Tutti i giorni ore 9.30	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta
Lunedì	Crema di riso Robiola Verdura passata	Crema di riso Robiola Verdura passata	Crema di riso Robiola Verdura passata	Crema di riso Robiola Verdura passata	Crema di riso Robiola Verdura passata
Merenda ore 15.30	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta
Martedì	Crema di mais e tapioca Tacchino Verdura passata	Crema di mais e tapioca Vitello Verdura passata	Crema di mais e tapioca Tacchino Verdura passata	Crema di mais e tapioca Pollo Verdura passata	Crema di mais e tapioca Vitello Verdura passata
Merenda ore 15.30	Biscotti tipo Plasmon	Biscotti tipo Plasmon	Biscotti tipo Plasmon	Biscotti tipo Plasmon	Biscotti tipo Plasmon
Mercoledì	Crema di riso Omogeneizzato di agnello Verdura passata	Crema di riso Omogeneizzato di manzo Verdura passata	Crema di riso Omogeneizzato di coniglio Verdura passata	Crema di riso Omogeneizzato di agnello Verdura passata	Crema di riso Omogeneizzato di prosciutto Verdura passata
Merenda ore 15.30	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta
Giovedì	Crema di mais e tapioca Ricotta Verdura passata	Crema di mais e tapioca Primosale Verdura passata	Crema di mais e tapioca Ricotta Verdura passata	Crema di mais e tapioca Parmigiano Verdura passata	Crema di mais e tapioca Stracchino Verdura passata
Merenda ore 15.30	Yogurt naturale	Yogurt naturale	Yogurt naturale	Yogurt naturale	Yogurt naturale
Venerdì	Crema di riso Omogeneizzato di coniglio Verdura passata	Crema di riso Omogeneizzato di pollo Verdura passata	Crema di riso Omogeneizzato di prosciutto Verdura passata	Crema di riso Omogeneizzato di coniglio Verdura passata	Crema di riso Omogeneizzato di tacchino Verdura passata
Merenda ore 15.30	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta

- Tutte le pappe sono preparate con brodo vegetale e servite senza aggiunta di sale
- La frutta si intende frullata oppure omogeneizzata



MENU' ASILO NIDO – autunno/inverno 2022-23

Schema delle preparazioni - Divezzi

GRUPPI DI ALIMENTI	GRAMMATURA	FREQUENZA SETTIMANALE
Cereali:		
- preparazioni asciutte	40 gr	tutti i giorni
- farina di mais	40 gr	1 volta al mese
Pane (no sale, normale o integrale)	30 gr	tutti i giorni
Carni:		
- carne bianca	30 gr	1 volta alla settimana
Pesce	30 gr	1 volta alla settimana
Uova	25 gr (metà uovo)	1 volta alla settimana
Formaggi:		
- freschi (mozzarella, robiola, stracchino, primosale)	20 gr	1 volta alla settimana
- latticini (ricotta)	30 gr	1 volta ogni 2 settimane
- stagionati (parmigiano)	10 gr	1 volta al mese
Formaggio grattugiato	3-5 gr	1 volta alla settimana
Legumi (piatto unico)	15 gr (secchi)	1 volta alla settimana
Patate (in sostituzione del cereale)	150 gr	2 volte al mese
Verdure	60 gr	tutti i giorni
Frutta	80 gr	tutti i giorni
Olio extra vergine di oliva	10 gr	tutti i giorni



MENU' ASILO NIDO – autunno/inverno 2022-23

Schema delle preparazioni – Semi-divezzi

GRUPPI DI ALIMENTI	GRAMMATURA	FREQUENZA SETTIMANALE
Cereali:		
- preparazioni asciutte	25 gr	tutti i giorni
- farina di mais	25 gr	1 volta al mese
Carni:		
- carne bianca	30 gr	1 volta alla settimana
Pesce	30 gr	1 volta alla settimana
Formaggi:		
- freschi (mozzarella, robiola, stracchino, primosale)	20 gr	1 volta alla settimana
- latticini (ricotta)	30 gr	1 volta ogni 2 settimane
- stagionati (parmigiano)	10 gr	1 volta al mese
Legumi (piatto unico)	15 gr (secchi)	1 volta alla settimana
Patate (in sostituzione del cereale)	90 gr	2 volte al mese
Verdure	30 gr	tutti i giorni
Frutta	80 gr	tutti i giorni
Olio extra vergine di oliva	10 gr	tutti i giorni



MENU' ASILO NIDO – autunno/inverno 2022-23

Schema delle preparazioni – Lattanti

GRUPPI DI ALIMENTI	GRAMMATURA	FREQUENZA SETTIMANALE
Cereali:		
- creme	20 gr	tutti i giorni
Carni:		
- carne bianca	15 gr	1 volta alla settimana
- omogeneizzati	40 gr	2 volte alla settimana
Formaggi:		
- freschi (robiola, stracchino, primosale)	20 gr	1 volta alla settimana
- latticini (ricotta)	30 gr	1 volta ogni 2 settimane
- stagionati (parmigiano)	10 gr	1 volta al mese
Verdure	30 gr	tutti i giorni
Brodo vegetale	200 ml	tutti i giorni
Frutta	80 gr	tutti i giorni
Olio extra vergine di oliva	5 gr	tutti i giorni



MENU' ASILO NIDO – autunno/inverno 2022-23

Ricettario

Primi e piatti unici:

RICETTA	INGREDIENTI	PREPARAZIONE	NOTE
Riso o risotto con verdure	Brodo vegetale (zucchine, carote, cipolle), verdure (zucca/pomodori/broccoli/zucchine), riso	preparazione brodo, cottura in brodo della verdura, frullare, cottura del riso nel preparato	Olio EVO a crudo
Risotto mantecato	Brodo vegetale (zucchine, carote, cipolle), riso, parmigiano	preparazione brodo, cottura del riso nel brodo, mantecatura con parmigiano	Parmigiano in quantità non rilevanti
Minestra di verdure con cereale	Minestrone di verdure miste (zucchine, carote, cipolle, sedano, pomodoro, zucca, spinaci, patate, fagioli, cavolo, fagiolini, piselli, porro, prezzemolo, basilico), cereale (orzo/miglio/pastina)	cottura del minestrone con acqua, frullare, cottura del cereale nel preparato	Olio EVO a crudo
Pasta con legumi	Legumi (lenticchie/ceci/piselli), pasta	cottura dei legumi con acqua, frullare, cottura della pasta nel preparato	Olio EVO a crudo
Pasta/gnocchi/polenta al sugo o pomodoro	Passata di pomodoro, basilico, olio EVO, pasta/gnocchi/farina di mais	cottura del sugo con olio, cottura di pasta/gnocchi/farina di mais in acqua	Olio EVO a crudo
Pasta con crema/pesto di verdure	Verdure (zucca/zucchine), pasta	cottura delle verdure con acqua, frullare, cottura della pasta nel preparato	Olio EVO a crudo
Pasta al pesto	Basilico, olio EVO, parmigiano, pasta	preparazione pesto a crudo, cottura della pasta in acqua	Parmigiano in quantità non rilevanti
Pasta al ragù di verdure	Verdure miste (zucchine, carote, cipolle, sedano), passata di pomodoro, pasta	cottura delle verdure con acqua, frullare, cottura della pasta in acqua	Olio EVO a crudo
Pizza margherita	Farina, lievito, acqua, olio EVO, passata di pomodoro, mozzarella, basilico	preparazione impasto il giorno prima, lievitazione di 24 ore, cottura in forno	
Tortino di verdure	Patate, fagiolini, parmigiano	cottura fagiolini con acqua, preparazione teglia a strati di patate sottili e fagiolini, parmigiano in superficie	Parmigiano in quantità non rilevanti
Pastina	Pastina, olio EVO	cottura pastina con acqua	Olio EVO a crudo
Semolino	Semolino, brodo vegetale (zucchine, carote, cipolle), olio EVO	preparazione del brodo, cottura del semolino nel brodo	Olio EVO a crudo
Crema di cereali	Crema di cereali (riso, mais e tapioca)	cottura crema di cereali con acqua	

Secondi:

RICETTA	INGREDIENTI	PREPARAZIONE	NOTE
Uova (frittata/frittata con verdure)	Uova, verdure (cipolle/spinaci), parmigiano	cottura verdure in acqua, frullare uova e parmigiano, mischiare, cottura in forno	Parmigiano in quantità non rilevanti
Uova	Uova, olio EVO	cottura in padella con olio	
Carne (polpette)	Carne macinata (tacchino/vitello/pollo), parmigiano, uovo, prezzemolo	impasto degli ingredienti, cottura al forno	Parmigiano e uovo in quantità non rilevanti



MENU' ASILO NIDO – autunno/inverno 2022-23

Carne (hamburger)	Hamburger di vitello	cottura al forno	
Carne (scaloppine)	Tacchino, limone, rosmarino, farina	preparazione fettine con infarinatura, aromi e fette di limone, cottura al forno	
Pesce (polpette)	Pesce (merluzzo/platessa/sgombro), olio EVO, prezzemolo, rosmarino	cottura pesce in acqua, sminuzzare, impasto degli ingredienti, cottura al forno	
Pesce (filetti)	Pesce (trota/nasello), pan grattato	preparazione filetti con pangrattato, aromi e fette di limone, cottura al forno	

Contorni:

RICETTA	INGREDIENTI	PREPARAZIONE	NOTE
Contorno di verdure (vapore o bollite)	Verdure (broccoli/zucchine/erbette/carote/cavolfiori/fagiolini/finocchi)	taglio verdure, cottura in acqua	
Contorno di verdure (padella)	Verdure (erbette/carote/zucchine), olio EVO	taglio verdure, cottura in padella con olio EVO	
Contorno di verdure (forno)	Verdure (zucca/patate), olio EVO	taglio verdure, cottura in forno con olio EVO	
Contorno di verdure gratinate (forno)	Verdure (finocchi), pangrattato, olio EVO	taglio verdure, preparazione con pangrattato, cottura in forno con olio EVO	
Purè do patate	Patate, latte, parmigiano reggiano	cottura patate con acqua, frullare, mantecatura con latte e parmigiano	Parmigiano e latte in quantità non rilevanti



MENU' ASILO NIDO – autunno/inverno 2022-23

Menù speciali

VEGETARIANO:

- no carne => sostituzione con formaggio o tofu (dai 12 mesi)
- no pesce => sostituzione con crema di legumi o tofu (dai 12 mesi)

ALLERGIA A PROTEINE DELL'UOVO:

- no frittata/uova => sostituzione con formaggio
- polpette => preparazione senza uovo

ALLERGIA A PROTEINE DEL LATTE:

- no formaggio => sostituzione con carne o legumi
- no parmigiano grattugiato nelle preparazioni (risotto, pasta, polpette, frittata, purè, pesto, tortino)
- pizza => senza mozzarella
- no latte a merenda
- no yogurt a merenda

ALLERGIA A LEGUMI E FAVISMO:

- no legumi (piatto unico)=> sostituzione con formaggio o carne
- no legumi (contorno) => sostituzione con altra verdura

ALLERGIA AL GLUTINE:

- pasta => sostituzione con pasta senza glutine autorizzata dal prontuario AIC
- pane => sostituzione con pane senza glutine autorizzato dal prontuario AIC
- carne (scaloppine) => preparazione con farina senza glutine autorizzata dal prontuario AIC
- pesce (filetti) => preparazione con pan grattato autorizzato dal prontuario AIC
- contorno di verdure gratinate => preparazione con pan grattato autorizzato dal prontuario AIC

ALLERGIA A FRUTTA A GUSCIO:

- no frutta secca
- no pesto pronto

MENU MUSULMANO:

- no carne di maiale