



MENU' ASILO NIDO – primavera/estate 2023

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 mantecato alla robiola Frittatina Zucchine	Risotto alle zucchine Uova strapazzate Finocchi in insalata	Risotto allo zafferano Frittatina Zucchine	Risotto alla parmigiana Uova strapazzate Spinaci	Riso alla cantonese Finocchi
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 Pomodorini e mais	Pasta con ragù di vitellone Carote	Cous-cous con pomodori, zucchine e basilico Bocconcini di pollo Carote	Vellutata di piselli con ditalini Bocconcini di tacchino Fagiolini	Vellutata di carote con ditalini Polpettine di vitello Zucchine
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 lenticchie Fagiolini	Minestra risi e bisì Finocchi in insalata	Pasta con crema di ceci Pomodorini	Pasta con crema di lenticchie Spinaci
Merenda ore 15.30	Pane e marmellata	Pane e marmellata	Pane e marmellata	Pane e marmellata	Pane e marmellata
Giovedì	Pasta al sugo Parmigiano Erbette rosolate	Pasta integrale all'olio Stracchino Zucchine trifolate	Pasta con pesto di zucchine Robiola Macedonia di verdure	Pasta integrale al ragù di verdure Mozzarella Carote grattugiate	Gnocchi al sugo Primosale Carote 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 Polpette di merluzzo Fagiolini	Miglio con piselli e carote Polpette di platessa Pomodori	Tortellini di magro all'olio Filetti di merluzzo agli aromi Fagiolini	Pasta all'olio e parmigiano Polpette di orata Zucchine trifolate	Tortino di patate e fagiolini Nasello croccante 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 – primavera/estate 2023

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 in bianco Ricotta Zucchine	Riso alle zucchine Ricotta Finocchi	Risotto con zafferano Ricotta Zucchine	Risotto alla parmigiana Ricotta Spinaci	Riso in bianco Ricotta Finocchi
Merenda ore 15.30	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca
Martedì	Pastina con vellutata di verdure Tacchino Insalata di mais	Pastina con ragù di vitellone Carote	Cous-cous con zucchine Bocconcini di pollo Carote	Vellutata di piselli con ditalini Bocconcini di tacchino Fagiolini	Vellutata di carote con ditalini Vitello Zucchine
Merenda ore 15.30	Biscotti tipo Plasmon	Biscotti tipo Plasmon	Biscotti tipo Plasmon	Biscotti tipo Plasmon	Biscotti tipo Plasmon
Mercoledì	Pasta con crema di lenticchie Carote all'olio	Pasta con crema di lenticchie Fagiolini	Minestra risi e bisi Finocchi	Pasta con crema di ceci Pomodorini	Pastina con crema di lenticchie Spinaci
Merenda ore 15.30	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca
Giovedì	Pastina Parmigiano Erbette	Pastina Stracchino Zucchine trifolate	Pastina Robiola Macedonia di verdure	Pastina Mozzarella Carote grattugiate	Pastina Primosale Carote
Merenda ore 15.30	Yogurt naturale	Yogurt naturale	Yogurt naturale	Yogurt naturale	Yogurt naturale
Venerdì	Pastina Merluzzo Fagiolini	Miglio in bianco Platessa Piselli e carote	Pastina Merluzzo Fagiolini	Semolino Nasello Zucchine	Pastina Orata Fagiolini
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 – primavera/estate 2023

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 Ricotta Verdura passata	Crema di riso Ricotta Verdura passata	Crema di riso Ricotta Verdura passata	Crema di riso Ricotta Verdura passata	Crema di riso Ricotta 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 Pollo Verdura passata	Crema di mais e tapioca Tacchino Verdura passata	Crema di mais e tapioca Vitello Verdura passata
Merenda ore 15.30	Yogurt naturale e frutta	Yogurt naturale e frutta	Yogurt naturale e frutta	Yogurt naturale e frutta	Yogurt naturale e frutta
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 Robiola Verdura passata	Crema di mais e tapioca Stracchino Verdura passata	Crema di mais e tapioca Robiola Verdura passata	Crema di mais e tapioca Primosale Verdura passata	Crema di mais e tapioca Mozzarella Verdura passata
Merenda ore 15.30	Yogurt naturale e frutta	Yogurt naturale e frutta	Yogurt naturale e frutta	Yogurt naturale e frutta	Yogurt naturale e frutta
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 – primavera/estate 2023

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 – primavera/estate 2023

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 – primavera/estate 2023

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 – primavera/estate 2023

Ricettario

Primi e piatti unici:

RICETTA	INGREDIENTI	PREPARAZIONE	NOTE
Riso o risotto con verdure o zafferano	Brodo vegetale (zucchine, carote, cipolle), verdure (zucca/pomodori/broccoli/zucchine) o zafferano, riso	preparazione brodo, cottura in brodo della verdura, frullare, cottura del riso nel preparato	Olio EVO e zafferano a crudo
Risotto mantecato (alla robiola, alla parmigiana)	Brodo vegetale (zucchine, carote, cipolle), riso, parmigiano/robiola	preparazione brodo, cottura del riso nel brodo, mantecatura con parmigiano/robiola	Parmigiano/robiola in quantità non rilevanti
Riso alla Cantonese	Riso, piselli, carote, uovo	cottura del riso, piselli e carote con acqua, cottura dell'uovo in forno	Olio EVO a crudo
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
Cous cous con verdure	Cous cous, pomodori, zucchine, basilico	ammollo del cous cous con acqua calda, cottura zucchine al vapore	Olio EVO, pomodori e basilico a crudo
Miglio con verdure	Miglio, piselli, carote	cottura di miglio, piselli e carote in acqua	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 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 vitellone	Macinato di vitellone, passata di pomodoro, pasta	cottura del ragù con olio, cottura della pasta in acqua	Olio EVO a crudo
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
Pasta/tortellini all'olio	Pasta/tortellini di magro, olio, parmigiano	cottura di pasta/tortellini in acqua	Olio EVO a crudo, parmigiano in quantità non rilevanti
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	



MENU' ASILO NIDO – primavera/estate 2023

Secondi:

RICETTA	INGREDIENTI	PREPARAZIONE	NOTE
Uova (frittata)	Uova, parmigiano	frullare uova e parmigiano, mischiare, cottura in forno	Parmigiano in quantità non rilevanti
Uova strapazzate	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
Carne (bocconcini)	Tacchino, limone, rosmarino, farina	preparazione fettine con infarinatura, aromi e fette di limone, cottura al forno	
Pesce (polpette)	Pesce (merluzzo/platessa/orata), olio EVO, prezzemolo, rosmarino	cottura pesce in acqua, sminuzzare, impasto degli ingredienti, cottura al forno	
Pesce (filetti)	Pesce (merluzzo/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 (zucchine/erbette/spinaci/carote/fagiolini/finocchi)	taglio verdure, cottura in acqua	
Contorno di verdure (padella)	Verdure (erbette/zucchine), olio EVO	taglio verdure, cottura in padella con olio EVO	
Contorno di verdure (forno)	Verdure (zucchine/carote/patate), olio EVO	taglio verdure, cottura in forno con olio EVO	



MENU' ASILO NIDO – primavera/estate 2023

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/uova strapazzate => sostituzione con formaggio
- no riso alla Cantonese => sostituzione uovo con parmigiano
- 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)
- 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, orzo, gnocchi e cous cous => sostituzione con pasta senza glutine autorizzata dal prontuario AIC
- pane => sostituzione con pane senza glutine autorizzato dal prontuario AIC
- carne (bocconcini) => 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 o prosciutto