



MENSA ASILO NIDO

Menu a.s. 2020/2021

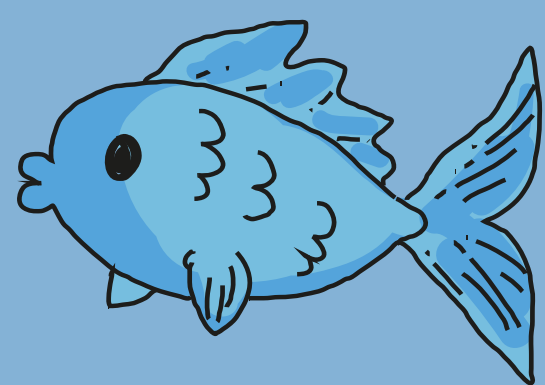
1ª SETTIMANA

- lunedì** Passato di verdure con pastina 1,3,7,9
Fettina in padella
Verdura cotta di stagione 1
Pane 1
Frutta fresca di stagione
- martedì** Passatelli (o stracciatella) in brodo di pesce 1,3,4,7,9
Pesce al vapore 1,3,4,7,9
Verdura cruda di stagione
Pane 1
Frutta fresca di stagione
- mercoledì** Lasagne al ragù di carne 1,3,7,9
Verdura cruda di stagione
Pane 1
Frutta fresca di stagione
- giovedì** Passato di legumi con pastina 1,3,7,9
Stracchino o formaggio 7
Verdura cotta di stagione 1
Pane 1
Frutta fresca di stagione
- venerdì** Risotto con verdure 1,7,9
Pesce 1,3,4,7,9
Insalata
Pane 1
Frutta fresca di stagione



2ª SETTIMANA

- lunedì** Pasta con sugo vegetale 1,3,7,9
Frittata al forno 3,7
Verdura cruda di stagione
Pane 1
Frutta fresca di stagione
- martedì** Pastina in brodo vegetale 1,3,7,9
Pesce 1,3,4,7,9
Verdura cotta di stagione 1
Pane 1
Frutta fresca di stagione
- mercoledì** Passato di verdure con pastina 1
Coniglio disossato
Purea di patate 7,9
Pane 1
Frutta fresca di stagione
- giovedì** Passato di legumi con pastina o riso 1,3,7,9
Formaggio 7
Verdura cruda di stagione
Pane 1
Frutta fresca di stagione
- venerdì** Pasta con verdure 1,3,7,9
Pesce 1,3,4,7,9
Verdura cruda di stagione
Pane 1
Frutta fresca di stagione



3ª SETTIMANA

- lunedì** Farro al pomodoro 1,7,9
Tortino di verdure di stagione 1,3,7
Verdura cruda di stagione
Pane 1
Frutta fresca di stagione
- martedì** Passato di legumi con pastina 1,3,7,9
Ricotta 7
Verdure gratinate al forno 1
Pane 1
Frutta fresca di stagione
- mercoledì** Pasta all'olio 1,3,7
Pesce 1,3,4,7,9
Verdura cruda di stagione
Pane 1
Frutta fresca di stagione
- giovedì** Risotto con verdure 1,7,9
Polpettone o polpettine in bianco o con pomodoro 1,3,7,9
Verdura cotta di stagione 1
Pane 1
Frutta fresca di stagione
- venerdì** Brodo di pesce con pastina 1,3,4,7,9
Pesce 1,3,4,7,9
Verdura cotta di stagione 1
Pane 1
Frutta fresca di stagione



4ª SETTIMANA

- lunedì** Pasta al pomodoro 1,3,7,9
Frittata al forno con verdure 3,7
Verdura cruda di stagione
Pane 1
Frutta fresca di stagione
- martedì** Passato di legumi con pastina 1,3,7,9
Ricotta 7
Verdura cotta di stagione 1
Pane 1
Frutta fresca di stagione
- mercoledì** Cous cous in brodo vegetale 1,7,9
Pesce 1,3,4,7,9
Verdura cotta di stagione 1
Pane 1
Frutta fresca di stagione
- giovedì** Passato di verdure con orzo 1,7,9
Pollo
Patate arrosto
Pane 1
Frutta fresca di stagione
- venerdì** Riso con verdure 1,7,9
Pesce 1,3,4,7,9
Verdura cruda di stagione
Pane 1
Frutta fresca di stagione



5ª SETTIMANA

- lunedì** Pasta con sugo di piselli 1,3,7,9
Prosciutto cotto 7
Verdura cotta di stagione 1
Pane 1
Frutta fresca di stagione
- martedì** Riso con verdure 1,7,9
Pesce 1,3,4,7,9
Verdura cruda di stagione
Pane 1
Frutta fresca di stagione
- mercoledì** Timballo con verdure 1,3,7,9
Verdura cruda di stagione
Pane 1
Frutta fresca di stagione
- giovedì** Crema di verdure con pastina o riso o crostini di pane 1,3,7,9
Polpettone di tacchino e bietola 1,3,7
Verdura cruda di stagione
Pane 1
Frutta fresca di stagione
- venerdì** Pasta al pomodoro 1,3,7,9
Pesce 1,3,4,7,9
Verdura cotta di stagione 1
Pane 1
Frutta fresca di stagione



Indice allergeni

1) cereali contenenti glutine; 2) crostacei; 3) uova; 4) pesce; 5) arachidi; 6) soia; 7) latte e derivati; 8) frutta a guscio; 9) sedano; 10) senape; 11) semi di senape; 12) solfiti; 13) lupini; 14) molluschi

Per esigenze di servizio e reperibilità di materie prime il menu potrebbe subire delle variazioni che verranno comunicate alle scuole e sul sito istituzionale www.comune.mondolfo.pu.it nella sezione mensa.



MENSA ASILO NIDO

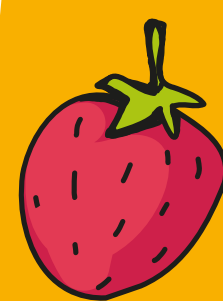
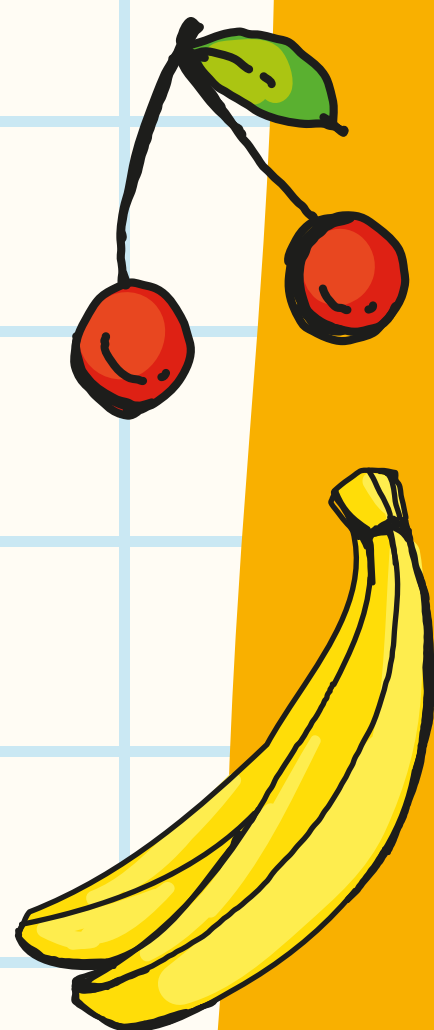
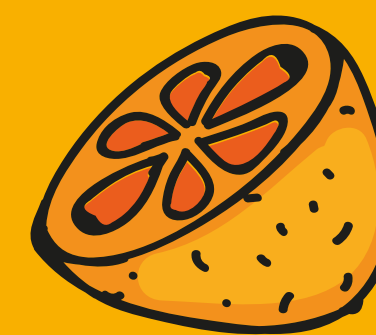
Prospetto merende

La merenda pomeridiana va considerata come uno spuntino facilmente digeribile e non eccessivamente energetico, in grado di fornire il 5-10% dell'apporto calorico giornaliero.

Dosi per un bambino di 1-3 anni

Alternare nel corso della settimana tra le seguenti tipologie:

- 1 bicchiere di latte (100 ml) con 2 biscotti^{1, 3, 7}
- 1 bicchiere di latte (100 ml) con 10 gr di cornflakes^{1, 7}
- Frullato di frutta: 100 ml di latte + 1/2 frutto a scelta⁷
- 1 bicchiere di spremuta d'arancia (100 ml) con 3 biscotti^{1, 3, 7}
- Frutta (50 gr) con 2 biscotti secchi^{1, 3, 7}
- 1/2 panino (30 gr circa) con 1 cucchiaino di marmellata¹
- 1/2 panino (30 gr circa) con 1 cucchiaino di miele¹
- 2 fette biscottate con 2 cucchiaini di marmellata o miele^{1, 3, 6, 7, 8, 11}
- 1 vasetto di yogurt naturale o alla frutta⁷
- 1 fetta biscottata con succo di frutta (125 ml)^{1, 3, 6, 7, 8, 11}
- 1 pacchetto di cracker con the deteinato^{1, 7, 11}
- 1 piccola fetta di dolce casalingo (30 gr circa)
(es. torta di mele, torta di pere, torta di carote, torta allo yogurt, crostata, cimbella)^{1, 3, 7}
- 1 piccolo trancetto di pizza (30-35 gr circa)¹



Indice allergeni

1) cereali contenenti glutine; 2) crostacei; 3) uova; 4) pesce; 5) arachidi; 6) soia; 7) latte e derivati; 8) frutta a guscio; 9) sedano; 10) senape; 11) semi di senape; 12) solfiti; 13) lupini; 14) molluschi

Per esigenze di servizio e reperibilità di materie prime il menu potrebbe subire delle variazioni che verranno comunicate alle scuole e sul sito istituzionale www.comune.mondolfo.pu.it nella sezione mensa.