

Il menù settimanale prevede:		1° settimana		2° settimana		3° settimana		4° settimana	
		DA	A	DA	A	DA	A	DA	A
✓ L'acqua sempre disponibile		28/04	02/05	05/05	09/05	12/05	16/05	19/05	23/05
✓ Verdure cotte secondo stagionalità servite come contorno FRULLATE		30/06		15/09	19/09	22/09	26/09	29/09	03/10
✓ Frutta fresca GRATTUGGIATA/ MOUSSE DI FRUTTA specifica per stagione optando per almeno 3/4 tipologie diverse la settimana (Somministrata come spuntino di metà mattina)									
✓ Primo piatto scelto tra le proposte di preparazioni in brodo o asciutte (alternando vari tipi di cereali: farro, orzo, miglio, pasta, riso...)									
✓ Secondo piatto scelto tra differenti matrici proteiche									
✓ Pesce almeno 1 volta a settimana									
✓ NON AGGIUNGERE SALE ALLE PIETANZE									
✓ Grasso per condimenti: olio extravergine di oliva									
<u>Utilizzo della colorazione menù in base ai secondi piatti o piatti unici</u>									
• Carne bianca									
• Carne rossa (bovina/suina)									
• Pesce									
• Formaggio									
• Legumi									
• Uova									
PER IL NIDO ADEGUARE LA CONSISTENZA DEI CIBI ALLA CAPACITA' MASTICATORIA DEI BAMBINI/E									
<u>Piatto unico: indicare con la dicitura "PIATTO UNICO" e inserire con la rispettiva colorazione in base alla matrice utilizzata</u>									
Contrassegnare con questo simbolo 									
<u>le preparazioni che utilizzano prodotti gelo</u>									
	Lun	CREMA DI CEREALI/ SABBiolina CON CREMA DI ZUCCHINE UOVO FRULLATO FINOCCHI ALL'OLIO FRULLATI		CREMA DI CEREALI/ SABBiolina ALL'OLIO EVO RICOTTA CAROTE ALL'OLIO FRULLATE		CREMA DI CEREALI/ SABBiolina ALLA CREMA DI VERDURE STRACCHINO CAROTE ALL'OLIO FRULLATE		CREMA DI CEREALI/ SABBiolina OLIO E GRANA PETTO DI POLLO CAROTE ALL'OLIO FRULLATE	
	Mar	CREMA DI CEREALI/ SABBiolina OLIO EVO E BASILICO FILETTO DI MERLUZZO* BIETA ALL'OLIO FRULLATA*		CREMA DI CEREALI/ SABBiolina AL SUGO DI POMODORO LEGUMI DECORTICATI FAGIOLINI ALL'OLIO FRULLATI*		CREMA DI CEREALI/ SABBiolina OLIO E BASILICO PETTO DI POLLO BIETA ALL'OLIO FRULLATI*		CREMA DI CEREALI/ SABBiolina CON CREMA DI ZUCCHINE FILETTO DI PLATESSA* FINOCCHI ALL'OLIO FRULLATI	
	Mer	CREMA DI CEREALI/ SABBiolina AL POMODORO CARNE DI MANZO ZUCCHINE ALL'OLIO FRULLATE		CREMA DI CEREALI/ SABBiolina ALLA CREMA DI VERDURE ESTIVE TACCHINO AGLI AROMI BIETA ALL'OLIO FRULLATA*		CREMA DI CEREALI/ SABBiolina POMODORO FRESCO E BASILICO FILETTO DI MERLUZZO* FAGIOLINI ALL'OLIO FRULLATI*		CREMA DI CEREALI/ SABBiolina ALL'OLIO EVO E GRANA RICOTTA FAGIOLINI* ALL'OLIO FRULLATI	
	Gio	CREMA DI CEREALI/ SABBiolina CON OLIO E GRANA LEGUMI DECORTICATI CAROTE ALL'OLIO FRULLATE		CREMA DI CEREALI/ SABBiolina ALL'OLIO E GRANA UOVO FRULLATO CAROTE ALL'OLIO FRULLATE		CREMA DI CEREALI/ SABBiolina ALLA CREMA DI VERDURE PETTO DI POLLO MIX DI VERDURE FRULLATE		CREMA DI CEREALI/ SABBiolina AL POMODORO LEGUMI DECORTICATI ZUCCHINE ALL'OLIO FRULLATE	
	Ven	CREMA DI CEREALI/ CREMA DI VERDURE ESTIVE CON SABBiolina PETTO DI POLLO FAGIOLINI ALL'OLIO FRULLATI*		CREMA DI CEREALI/ SABBiolina ALLA CREMA DI VERDURE ESTIVE FILETTO DI PLATESSA* ZUCCHINE ALL'OLIO FRULLATE		CREMA DI CEREALI/ SABBiolina ALL'OLIO EVO E GRANA LEGUMI DECORTICATI FINOCCHI ALL'OLIO FRULLATI		CREMA DI CEREALI/ CREMA DI VERDURE ESTIVE CON SABBiolina TACCHINO AGLI AROMI BIETA ALL'OLIO FRULLATE*	

N.B. Per i bambini con età dai 6 mesi ai 12 mesi somministrare Crema di cereali (Crema di miglio 20 gr, Crema di riso 20 gr, Crema di cereali 20 gr, Crema di mais tapioca 20 gr, Crema di miglio 20 gr, Crema di riso/miglio 20 gr. Per i bambini con età dai 12 mesi ai 36 mesi somministrare Pastina di semola (sabbiolina) 25 gr, Riso 25 gr, Miglio 25 gr, Couscous 25 gr, Polenta di mais 25 gr, Orzo 25 gr

- in caso si utilizzi l'omogeneizzato di carne il quantitativo è pari a 40 gr, se liofilizzato è pari a 5 gr

- EVO: olio extravergine di oliva

PRODOTTO PRESSO IL CENTRO COTTURA DI..... SCUOLA DELL'INFANZIA DI ALFIANELLO..... DITTA/GESTORE..... COOPERATIVA SANT'ANSELMO

Il menù settimanale prevede:

- ✓ L'acqua sempre disponibile
- ✓ **Verdure cotte** secondo stagionalità servite come contorno
- ✓ **Frutta fresca GRATTUGGIATA/ MOUSSE DI FRUTTA** specifica per stagione optando per almeno **3/4 tipologie diverse la settimana (Somministrata come spuntino di metà mattina)**
- ✓ **Primo piatto** scelto tra le proposte di preparazioni in brodo o asciutte (**alternando vari tipi di cereali: farro, orzo, miglio, pasta, riso...**)
- ✓ **Secondo piatto** scelto tra differenti matrici proteiche:
- ✓ **Pesce almeno 1 volta a settimana**
- ✓ **NON AGGIUNGERE SALE ALLE PIETANZE**
- ✓ **Grasso per condimenti:** olio extravergine di oliva

Utilizzo della colorazione menù in base ai secondi piatti o piatti unici

- Carne bianca
- Carne rossa (bovina/suina)
- Pesce
- Formaggio
- Legumi
- Uova

PER IL NIDO ADEGUARE LA CONSISTENZA DEI CIBI ALLA CAPACITA' MASTICATORIA DEI BAMBINI/E

Piatto unico: indicare con la dicitura "PIATTO UNICO" e inserire con la rispettiva colorazione in base alla matrice utilizzata

Contrassegnare con questo simbolo * le preparazioni che utilizzano prodotti gelo

		5° settimana DA A 26/05 30/05 06/10 10/10	6° settimana DA A 02/06 06/06 13/10 17/10	7° settimana DA A 09/06 13/06 20/10 24/10	8° settimana DA A 23/06 27/06 27/10 31/10
Lun		CREMA DI CEREALI/ SABBOLINA AL POMODORO RICOTTA FAGIOLINI * ALL'OLIO FRULLATI	CREMA DI CEREALI/ CREMA DI VERDURE ESTIVE CON SABBOLINA TACCHINO FAGIOLINI * ALL'OLIO FRULLATI	CREMA DI CEREALI/ SABBOLINA CON CREMA DI VERDURE UOVO FRULLATO CAROTE ALL' OLIO FRULLATE	CREMA DI CEREALI/ SABBOLINA CON CREMA DI ZUCCHINE PETTO DI POLLO FAGIOLINI * ALL'OLIO FRULLATI
Mar		CREMA DI CEREALI/ SABBOLINA OLIO E GRANA LEGUMI DECORTICATI FINOCCHI ALL'OLIO FRULLATI	CREMA DI CEREALI/ SABBOLINA CON OLIO E BASILICO STRACCHINO CAROTE ALL'OLIO FRULLATE	CREMA DI CEREALI/ SABBOLINA CON CREMA DI ZUCCHINE FILETTO DI PLATESSA * BIETA ALL'OLIO FRULLATA *	CREMA DI CEREALI/ SABBOLINA AL POMODORO FRESCO E BASILICO LEGUMI DECORTICATI CAROTE ALL'OLIO FRULLATE
Mer		CREMA DI CEREALI/ CREMA DI VERDURE ESTIVE CON SABBOLINA PETTO DI POLLO ZUCCHINE ALL'OLIO FRULLATE	CREMA DI CEREALI/ SABBOLINA CON SUGO DI POMODORO FRESCO E BASILICO FILETTO DI MERLUZZO * BIETA ALL'OLIO FRULLATA *	CREMA DI CEREALI/ SABBOLINA AL POMODORO CARNE DI MANZO FINOCCHI ALL'OLIO FRULLATI	CREMA DI CEREALI/ SABBOLINA ALLA CREMA DI VERDURE RICOTTA ZUCCHINE ALL'OLIO FRULLATE
Gio		CREMA DI CEREALI/ SABBOLINA CON SUGO AL POMODORO FILETTO DI PLATESSA * BIETA ALL'OLIO FRULLATA *	CREMA DI CEREALI/ SABBOLINA ALLA CREMA DI VERDURE ESTIVE POLLO AGLI AROMI MIX DI VERDURE ESTIVE ALL'OLIO FRULLATE	CREMA DI CEREALI/ SABBOLINA ALL'OLIO EVO E GRANA LEGUMI DECORTICATI FAGIOLINI * ALL'OLIO FRULLATI	CREMA DI CEREALI/ SABBOLINA OLIO E GRANA FILETTO DI PLATESSA * FINOCCHI ALL'OLIO FRULLATI
Ven		CREMA DI CEREALI/ SABBOLINA OLIO E BASILICO UOVA FRULLATO CAROTE ALL'OLIO FRULLATE	CREMA DI CEREALI/ SABBOLINA ALL'OLIO EVO E GRANA LEGUMI DECORTICATI ZUCCHINE ALL'OLIO FRULLATE	CREMA DI CEREALI/ SABBOLINA AL POMODORO FILETTO DI MERLUZZO * ZUCCHINE ALL'OLIO FRULLATE	CREMA DI CEREALI/ CREMA DI VERDURE ESTIVE CON SABBOLINA CARNE DI MANZO BIETA * ALL'OLIO FRULLATA

N.B. Per i bambini con età **dai 6 mesi ai 12 mesi** somministrare **Crema di cereali** (Crema di miglio 20 gr, Crema di riso 20 gr, Crema di cereali 20 gr, Crema di mais tapioca 20 gr, Crema di miglio 20 gr, Crema di riso/miglio 20 gr. Per i bambini con età **dai 12 mesi ai 36 mesi** somministrare **Pastina di semola (sabbolina)** 25 gr, Riso 25 gr, Miglio 25 gr, Couscous 25 gr, Polenta di mais 25 gr, Orzo 25 gr - in caso si utilizzi l'omogeneizzato di carne il quantitativo è pari a 40 gr, se liofilizzato è pari a 5 gr
- EVO: olio extravergine di oliva

Alternare le varie tipologie di cereali (frumento, riso, farro, avena, mais, orzo, miglio...)

Alternare le varie tipologie di legumi (lenticchie, piselli, fagioli, ceci...), utilizzare legumi decorticati o passati, in purea secchi, freschi o surgelati

Alternare le varie tipologie di formaggi: formaggi a pasta molle (stracchino, robiolino, crescenza)

Alternare le varie tipologie di carne e pesce

Si raccomanda di **non aggiungere sale** al cibo per lattanti e bambini fino al compimento dei 2 anni di età

Si raccomanda pertanto di **evitare anche i cibi naturalmente salati** come salumi, carni conservate, preparati per brodi (dadi e granulato), salse, salamoie, sottaceti, cibi pronti, chips e snacks salati.

Se si utilizza formaggio grana (Parmigiano Reggiano o Grana Padano o Trentin Grana) non superare il quantitativo di g.5 (pari ad 1 cucchiaino) al giorno poiché si tratta di un alimento ricco in proteine, grassi, glutammato e sale, presente naturalmente nell'alimento.

N.B. Nel caso la famiglia utilizzi abitualmente il formaggio grana per le proprie preparazioni ed il bambino consumi lo stesso cibo dei genitori, sarebbe comunque consigliabile aggiungere il formaggio per il piccolo al momento del consumo del piatto, verificando che la quantità totale non superi quella consigliata del cucchiaino/die. *Si ricorda inoltre che il Grana Padano contiene lisozima derivato da uovo e pertanto non dovrà essere utilizzato per bambini con allergia o intolleranza all'uovo

Si invita a personalizzare l'offerta seguendo le eventuali indicazioni del pediatra e concordando con la famiglia l'introduzione graduale di nuovi alimenti