

## MENU AUTUNNO INERNO 2020 - 2021 PER IL NIDO “ I PRIMI PASSI”

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
<b>I SETTIMANA</b>	Farfalline al pesto Polpettine di carne rossa al pomodoro Bietola	Farro in brodo Vegetale <sup>1</sup> Frittata con ricotta Patate lesse	Sedanini al ragù con pomodoro Bocconcini di pollo <sup>2</sup> Finocchi lessi	Crema di ceci con quadrucci Ravigiolo Carote lesse	Riso al pomodoro Merluzzo impanato al forno Broccoli
<b>II SETTIMANA</b>	Tortellini di carne in salsa rosa (ricotta e pomodoro) Caciotta Cavolfiore	Crema di fagioli con ditalini Uova strapazzate Carote lesse	Riso allo zafferano Hamburger di vitello Spinaci	Orzo in brodo vegetale Rollè di tacchino Patate al forno	Gnocchetti sardi con robiola Filetti di platessa “alla pizzaiola” Finocchi lessi
<b>III SETTIMANA</b>	Lenticchie in brodo con pane Caciotta Bietola	Farfalline al ragù bianco Prosciutto cotto Cavolo o verza <sup>3</sup> (se con patate No pane)	Pennette al pomodoro Arista al latte Broccoli	Crema di zucca al parmigiano Pizza bianca <sup>4</sup>	Farfalline olio e parmigiano Orata” alla mugnaia” Spinaci al parmigiano
<b>IV SETTIMANA</b>	Ravioli ricotta e spinaci olio a parmigiano ½ hamburger bianco Cavolo con patate <sup>3</sup>	Orecchiette al cavolfiore Polpettone di carne Finocchi lessi	Pasta e fagioli (con Maltagliati e Borlotti) Uova strapazzate Bietole	Polenta al pomodoro Robiola/ricotta Carote lesse	Riso in bianco Branzino agli agrumi Verdure miste in padella

**B.** Ad ogni pasto verrà servito del pane a lievitazione naturale sciapo senza grassi aggiunti (due volte a settimana verrà servito pane integrale) ed una porzione di frutta fresca di stagione. Durante la settimana si alterneranno almeno tre tipo di frutta diversa. I cibi avranno la pezzatura adatta ad evitare il rischio di soffocamento



**MENU' BAMBINI DAI 5 AI 12 MESI ANNO 2020 -2021 SCUOLA ANTINORI - NIDO " i primi passi"**

	<b>I settimana</b>	<b>II settimana</b>	<b>III settimana</b>	<b>IV settimana</b>	<b>V settimana</b>
<b>LUNEDI'</b>					
<b>6 – 9 mesi</b>	Crema di riso-mais e tapioca Brodo vegetale Verdure passate Omogenizzato di vitello	Crema di riso Brodo vegetale Verdure passate Stracchino	Semolino in brodo vegetale Verdure passate Omogenizzato di carne (tacchino) o tacchino frullato	Crema di cereali misti in brodo vegetale Verdure passate Omogenizzato di pollo o petto di pollo frullato	Crema di avena in brodo vegetale Verdure passate Omogenizzato di vitello o coniglio frullato
<b>9-12 mesi</b>	----- Crema di riso, mais e tapioca o pastina (tipo semini) in Brodo vegetale Verdure passate Vitello frullato	----- Crema di riso in brodo vegetale Verdure passate Stracchino	----- Semolino in brodo vegetale Verdura passata Prosciutto cotto senza polifosfati frullato o tacchino frullato	----- Pastina (stelline) in brodo vegetale Verdure passate Frittata o prosciutto cotto senza polifosfati frullato	----- Crema di avena oppure pastina (cuoricini o semini) Verdure passate Vitello frullato
<b>MARTEDI'</b>					
<b>6 – 9 mesi</b>	Semolino in brodo vegetale Verdure passate Omogenizzato di pollo	Crema di orzo in brodo vegetale Verdure passate Omogenizzato di coniglio o carne bianca frullata	Crema di riso in brodo vegetale Verdure passate Omogenizzato di tacchino (o petto di tacchino frullato)	Crema di cereali misti in brodo vegetale Verdure frullate Omogenizzato di agnello o carne bianca frullata	Semolino in brodo vegetale Verdure passate Omogenizzato di agnello o carne bianca frullata
<b>9-12 mesi</b>	----- Semolino in brodo vegetale +verdure passate o pastina (stelline) con verdure Pollo frullato	----- Pastina (semini) in brodo vegetale Prosciutto cotto senza polifosfati frullato	----- Riso ben cotto con verdura passate Tacchino frullato	----- Crema di cereali misti oppure pastina in bianco con verdure Petto di pollo frullato	----- Pastina (stelline) con crema di ceci e pomodoro Ricotta o stracchino
<b>MERCOLEDI'</b>					
<b>6 – 9 mesi</b>	Crema di riso in brodo vegetale Verdure passate Stracchino	Crema di cereali misti in brodo vegetale Verdure passate Robiola	Crema di riso, mais e tapioca in brodo vegetale Verdure passate Parmigiano	Semolino in brodo di verdure Verdure passate Omogenizzato di formaggio (o parmigiano grattugiato)	Crema di riso in brodo vegetale Verdure passate Omogeneizzato di pollo
<b>9-12 mesi</b>	----- Crema di ceci con pastina Stracchino	----- Pastina (stelline) con crema di fagioli Robiola	----- Semolino in brodo vegetale O pastina al pomodoro con verdure Parmigiano	----- Pastina (cuoricini o chioccioline) al pomodoro Robiola o stracchino	----- Riso ben cotto in brodo vegetale con verdure passate Prosciutto cotto senza polifosfati frullato

<b>GIOVEDI'</b>  <b>6 – 9 mesi</b>	Crema di cereali misti in brodo vegetale Verdure passate Omogenizzato di pollo o pollo frullato	Crema di riso in brodo vegetale Verdure passate Omogenizzato di pollo (o petto di pollo frullato)	Semolino in brodo vegetale Verdure passate Omogenizzato di vitello (oppure vitello frullato)	Crema di riso, mais e tapioca in brodo vegetale Verdure passate Omogenizzato di vitello o vitello frullato	Crema di riso in brodo vegetale Verdure passate Omogenizzato di vitello (oppure vitello frullato)
	<b>9-12 mesi</b>	Pastina (semini) in brodo vegetale Verdure frullate Pollo frullato	Riso ben cotto al pomodoro Verdure frullate Pollo frullato	Crema di fagioli con pastina Certosa	Pastina (semini) con crema di ceci Prosciutto cotto senza polifosfati frullato
<b>VENERDI'</b>  <b>6 – 9 mesi</b>	Crema di riso in brodo vegetale Verdure passate Ricotta di mucca	Semolino in brodo vegetale Verdure passate Ricotta	Crema di cereali misti in brodo vegetale Verdure passate Parmigiano	Crema di riso in brodo vegetale Verdure passate Ricotta di mucca	Crema di cereali misti in brodo vegetale Verdure passate Parmigiano
	<b>9-12 mesi</b>	Pastina (stelline) con verdure e nasello frullato	Pastina (stelline) al pomodoro e verdure Merluzzo frullato	Pastina (semini) in brodo vegetale e verdure passate Platessa e patate frullate	Riso ben cotto in brodo vegetale e verdure passate Ricotta

**Ad ogni pasto verrà servita frutta fresca (mela- pera – banana /un solo tipo o mista). Per i bambini dai 5 ai 9 mesi g 80, per i bambini dai 9 ai 12 mesi g 120) Oppure omogenizzato di frutta o frutta frullata e confezionata dalle industrie (senza conservanti e senza zuccheri aggiunti).**

**I cibi serviti avranno la pezzatura utile per evitare il rischio di soffocamento (vedi tabella)**

DIETISTA  
Dott.ssa Carla Gagliardini

Centro Dietetico Umbro – Via Magno Magnini, 18 – 0755010613 – Perugia

