



**REGIONE LIGURIA**  
**AZIENDA SANITARIA LOCALE N. 4**  
Via G.B. Ghio, 9 - 16043 Chiavari (Ge)  
Codice Fiscale e P. Iva 01038700991



**RICHIESTA MENU PER LATTANTI  
(FINO AL 12° MESE DI VITA)**

**(da compilare a cura dello specialista pediatra curante del bambino)  
da inviare al Servizio di ristorazione scolastica**

**ANNO SCOLASTICO**

**DATA**

**COGNOME E NOME**

**DATA DI NASCITA**

**RESIDENTE A**

**VIA**

**TEL.**

**CELL.**

**PEDIATRA CURANTE DEL BAMBINO**

**SERVIZIO SOCIO-EDUCATIVO PER LA PRIMA INFANZIA FREQUENTATO:**

**SCHEMA ALIMENTARE PRESCRITTO (vedi pagina seguente):**

- IV-VI mese
- VI-VIII mese
- IX-XII mese

**Se assume solo/anche latte artificiale, indicarne il tipo, la quantità e l'orario di somministrazione**

**Timbro e Firma**

mese	PRANZO	quantità	MERENDA	quantità
IV - VI mese	<b>ALIMENTI SENZA GLUTINE</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- brodo vegetale</li> <li>- farina di riso, mais e tapioca</li> <li>- verdura passata</li> <li>- carne di manzo, pollo, tacchino, coniglio, agnello</li> <li>- olio extra vergine di oliva</li> <li>- parmigiano reggiano</li> <li>- frutta fresca</li> </ul>	150 ml 20 gr (4 cucchiali)  fino a 3 cucchiali omogeneizzato 40 gr (1/2 vasetto da 80 gr) 5 ml (1 cucchiaino da caffè) 5 gr (1 cucchiaino da caffè) 100 gr (mela pera banana)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- latte di proseguimento con biscotti senza glutine né uovo</li> <li>- mela o pera o banana con biscotti senza glutine né uovo</li> </ul>	180 ml 3 - 4 biscotti  1/2 frutto 3 - 4 biscotti
VI - VIII mese	<ul style="list-style-type: none"> <li>- brodo vegetale</li> <li>- verdura passata</li> <li>- farina multicereali, semolino, pastina</li> <li>- carne di manzo, pollo, tacchino, coniglio, agnello</li> <li><b>oppure</b></li> <li>- formaggi freschi magri</li> <li><b>oppure</b></li> <li>- prosciutto cotto magro al naturale</li> <li>- olio extra vergine di oliva</li> <li>- parmigiano reggiano</li> <li>- frutta fresca</li> </ul>	200 ml 3 - 4 cucchiali 20 - 30 gr (3 cucchiali da minestra circa) omogeneizzata 60 gr  30 - 40 gr 20 - 30 gr 5 ml (1 cucchiaino da caffè) 5 gr (1 cucchiaino da caffè) 100 gr (mela pera banana prugna agrumi)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- latte con biscotti senza uovo</li> <li><b>oppure</b></li> <li>- frutta con biscotti secchi senza uovo</li> <li><b>oppure</b></li> <li>- yogurt con frutta fresca</li> </ul>	200 ml 3 biscotti  1/2 frutto 4 biscotti  125 ml (1 vasetto) e 1/2 frutto
IX - XII mese	<ul style="list-style-type: none"> <li>- verdura passata</li> <li>- farina multicereali, semolino, pastina</li> <li>- carne di manzo, pollo, tacchino, coniglio, agnello</li> <li><b>oppure</b></li> <li>- formaggi freschi magri</li> <li><b>oppure</b></li> <li>- prosciutto cotto magro al naturale</li> <li><b>oppure</b></li> <li>- uovo (solo tuorlo cotto)</li> <li><b>oppure</b></li> <li>- pesce</li> <li>- olio extra vergine di oliva</li> <li>- parmigiano reggiano</li> <li>- frutta fresca</li> </ul>	240 gr 30 gr (3 cucchiali da minestra circa) fresca 40 gr  40 gr 40 gr 1 tuorlo cotto 50 gr 5 ml (1 cucchiaino) 5 gr (1 cucchiaino) 100 gr	<ul style="list-style-type: none"> <li>- latte con biscotti</li> <li><b>oppure</b></li> <li>- frutta con biscotti secchi</li> <li><b>oppure</b></li> <li>- yogurt con frutta fresca</li> </ul>	200 ml 4 biscotti  1/2 frutto 4 biscotti  125 ml (1 vasetto) e 1/2 frutto

lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
<b>MENU A estivo</b> petti di pollo al latte piselli e carote pane frutta	minestra di riso e patate piccanline al limone zucchine pane frutta	☆ pasta con ricotta e spinaci finocchi pane frutta	pasta al pomodoro frittata con verdura insalata mista pane frutta	risotto alla parmigiana sogliola al forno cornetti pane frutta
<b>merenda</b> macedonia di frutta al limone e biscotti	yogurt al naturale con frutta fresca	frullato di frutta e biscotti	yogurt al naturale con frutta fresca	frullato di frutta
<b>MENU B estivo</b> involtini di tacchino pomodori pane frutta	pasta al pomodoro insalata di pollo carote pane frutta	minestra di verdura ☆ sformato di formaggio e patate pane frutta	risotto giallo ☆ omelette ripiene di ricotta e spinaci pane frutta	pasta al pomodoro croccette di pesce finocchi pane frutta
<b>merenda</b> yogurt al naturale con frutta fresca	frutta con biscotti	frappè	☆ mele grattugiate con biscotti	torta di mele
<b>MENU C estivo</b> risotto al prezzemolo bocconcini di carne zucchine pane frutta	orzotto con verdura arrosto morbido di carne finocchi pane frutta	farfalline al pomodoro ricotta con spinaci pane frutta	☆ maccheroncini al tuorlo d'uovo e prosciutto carote pane frutta	fusilli al sugo di verdura nasello al limone pomodori pane frutta
<b>merenda</b> barchetta di albicocca con biscotti	latte con fette biscottate e marmellata	yogurt al naturale con frutta fresca	macedonia di frutta al limone e biscotti	zuppino di frutta

**NOTA BENE:** è consigliabile NON UTILIZZARE SALE.

In caso di necessità è possibile: frullare la carne e la verdura e prolungare la cottura della pasta o del riso.

☆ È possibile presentare gli ingredienti separatamente.

✿ Si auspica la sostituzione del secondo piatto con 100 gr. di pesce di mare cucinato al forno.

# I CUCINAI ESSIVA CASIO NDO SÈ MUIVÈ ZZI (12 - 18 mesi)

	lunedì	martedì	mercoledì	venerdì
<b>MENU A estivo</b>	pennette al pomodoro e basilico formaggio fresco insalata mista pane frutta	risotto con piselli pesce al forno carote pane frutta	gnocchetti al pesto bocconcini di pollo in crema di verdura e pomodoro pane frutta	risotto al prezzemolo ☆ frittata con prosciutto finocchi pane frutta
<b>merenda</b>	latte con fette biscottate e marmellata	barchetta di albicocca con biscotti	macedonia di frutta con biscotti	yogurt al naturale con frutta fresca
<b>MENU B estivo</b>	risotto con verdura caprese cornetti pane frutta	pasta con zucchine pesce in umido spinaci pane frutta	pasta agli aromi fesa di tacchina al latte pomodori pane frutta	maccheroncini alla massaia ☆ omelette con ricotta e spinaci insalata mista pane frutta
<b>merenda</b>	yogurt al naturale con frutta fresca	crema agli agrumi	torta di pere	mele grattugiate con biscotti
<b>MENU C estivo</b>	minestra di julienne di carote, sedano e porri con riso ☆ torta di ricotta e spinaci pane frutta	pasta al pomodoro pesce al forno cornetti pane frutta	risotto con verdura arrosto morbido di carne finocchi pane frutta	pennette al pomodoro crochette d'uovo carote pane frutta
<b>merenda</b>	mele grattugiate con biscotti	yogurt con frutta	latte con fette biscottate e marmellata	macedonia con biscotti
				frutta con biscotti

NOTA BENE: è consigliabile NON UTILIZZARE SALE.

In caso di necessità è possibile: frullare la carne e la verdura e prolungare la cottura della pasta o del riso.

☆ È possibile presentare gli ingredienti separatamente.

Tratta da: DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE MEDICO - ASL DI BERGAMO Area Igiene degli Alimenti e della Sicurezza Nutrizionale. Elaborata dalle dietiste Cristina BIANCHI e Margherita SCHIAVI.

4° settimana	lunedì	martedì	mercoledì	venerdì	
<b>MENU A estivo</b>	risotto al prezzemolo lenticchie e carote pane frutta	pasta al pesto bocconcini di pollo con verdura pane frutta	risotto giallo crocchette di pesce finocchi pane frutta	pizza di patate cornetti pane frutta	bocconcini di tacchino con verdura palate in insalata pane frutta
<b>merenda</b>	frutta con biscotti	macedonia con biscotti	torta di mele	frullato di frutta	yogurt al naturale con frutta
<b>MENU B estivo</b>	pasta agli aromi purea di ceci insalata pane frutta	farroto alla parmigiana arrosto di lonza zucchine pane frutta	penne al pomodoro nasello al forno insalata mista pane frutta	gnocchi alla romana carote pane frutta	risol all'inglese spezzatino tenere finocchi pane frutta
<b>merenda</b>	frullato di frutta con biscotti	yogurt al naturale con frutta	frullato di frutta e grissini all'acqua	latte con fette biscottate e marmellata	macedonia con biscotti
<b>MENU C estivo</b>	☆ conchigliette con piselli finocchi pane frutta	risotto alla crema di spinaci carne alla pizzaiola insalata pane frutta	fusilli agli aromi pesce al forno carote pane frutta	minestra di riso e prezzemolo formaggio fresco spinaci e patate pane frutta	risotto al radicchio arrosto morbido di carne zucchine e patate pane frutta
<b>merenda</b>	yogurt al naturale con frutta	latte con fette biscottate e marmellata	macedonia di frutta con biscotti	yogurt al naturale con frutta	barchetta d'albicocca con biscotti

**NOTA BENE:** è consigliabile NON UTILIZZARE SALE.

In caso di necessità è possibile: frullare la carne e la verdura e prolungare la cottura della pasta o del riso.

☆ È possibile presentare gli ingredienti separatamente.

3° settimana	lunedì	martedì	mercoledì	venerdì
<b>MENU A estivo</b>	<p>☆ risotto giallo ☆ torta salata finocchi pane frutta</p>	<p>pasta agli aromi carne alla pizzaiola cornetti in insalata pane frutta</p>	<p>fusilli al sugo di verdura petto di tacchino al limone zucchine pane frutta</p>	<p>☆ risotto con piselli ☆ frittata con verdura carote pane frutta</p>
<b>merenda</b>	latte con fette biscottate	frullato di frutta con biscotti	macedonia di frutta	frullato di frutta con biscotti
<b>MENU B estivo</b>	<p>☆ torta con formaggio e spinaci pane frutta</p>	<p>pasta ai pomodoro scaloppine di pollo lattuga pane frutta</p>	<p>risotto alla verdura arrosto di lonza finocchi pane frutta</p>	<p>☆ pasta agli aromi omelette ripiene di ricotta e spinaci pane frutta</p>
<b>merenda</b>	macedonia di frutta al limone e biscotti	yogurt al naturale con frutta	budino bianco	latte con fette biscottate e marmellata
<b>MENU C estivo</b>	<p>farfalline all'olio ricotta con spinaci pane frutta</p>	<p>risotto con zucchine arrosto morbido di tacchino pomodori pane frutta</p>	<p>gnocchetti al pesto bocconcini di carne in crema di verdura e pomodoro pane frutta</p>	<p>☆ maccheroncini al tuorlo d'uovo e prosciutto zucchine pane frutta</p>
<b>merenda</b>	yogurt al naturale con frutta	latte con fette biscottate e marmellata	barchetta di albicocca con biscotti	torta di mele

**NOTA BENE:** è consigliabile **NON UTILIZZARE SALE**.

In caso di necessità è possibile: **frullare la carne e la verdura e prolungare la cottura della pasta o del riso.**

☆ È possibile presentare gli ingredienti separatamente.

☆ Si auspica la sostituzione del secondo piatto con 90 gr. di pesce di mare cucinato al forno.

Tratta da: DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE MEDICO - ASL DI BERGAMO Area Igiene degli Alimenti e della Sicurezza Nutrizionale. Elaborata dalle dietiste Cristina BIANCHI e Margherita SCHIAVI.

1° settimana	lunedì	martedì	mercoledì	venerdì	
<b>MENU A estivo</b>	<p>pasta g 40 pelati g 20 olio g 5 grana g 5 pollo g 40 latte parz. screm. g 10 piselli (*) g 15 carote g 25 olio g 6 pane g 20 frutta g 100</p>	<p>riso g 25 patate g 50 olio g 4 grana g 8 manzo g 40 olio g 3 limone qb. farina g 5 latte parz. screm. g 20 zucchine g 30 olio g 4 pane g 35 olio g 5 frutta g 100</p>	<p>pasta g 40 spinaci g 30 ricotta g 40 grana g 5 grana g 5 olio g 7 olio g 7 farina g 5 latte parz. screm. g 20 finocchi g 30 olio g 5 pane g 20 frutta g 100</p>	<p>pasta g 50 spinaci g 30 ricotta g 40 grana g 5 grana g 5 uovo n. 1/2 verdura g 20 olio g 6 insalata mista g 20 olio g 4 pane g 25 frutta g 100</p>	<p>riso g 50 olio g 5 grana g 5 grana g 5 uovo n. 1/2 verdura g 20 olio g 6 farina g 5 latte parz. screm. g 20 finocchi g 30 olio g 5 pane g 25 frutta g 100</p>
<b>MENU B estivo</b>	<p>farro decorticato g 45 olio g 4 grana g 5 brodo vegetale qb. zafferano qb. tacchino g 40 salvia qb. olio g 4 pomodoro g 30 olio g 4 pane g 30 frutta g 100</p>	<p>pasta g 50 pomodoro qb. olio g 5 pollo g 40 verdura mista g 20 olio g 5 carote g 20 olio g 5 pane g 20 olio g 7 frutta g 100</p>	<p>riso g 30 verdura g 20 grana g 5 olio g 7 patate g 50 zucchine g 20 mozzarella g 20 olio g 7 pane g 30 olio g 6 frutta g 100</p>	<p>riso g 35 brodo vegetale qb. zafferano qb. grana g 5 olio g 5 uovo 1/2 ricotta g 30 spinaci g 20 olio g 6 pane g 20 olio g 7 frutta g 100</p>	<p>pasta g 35 pelati qb. olio g 4 grana g 5 pesce g 75 olio g 5 pangrattato g 5 finocchi g 50 olio g 5 pane g 20 frutta g 100</p>
<b>MENU C estivo</b>	<p>riso g 35 brodo vegetale qb. carote, prezzemolo, cipolla qb. olio g 5 grana g 5 manzo g 50 pelati g 20 olio g 4 zucchine g 40 olio g 4 frutta g 100 pane g 20</p>	<p>orzo perlato g 50 olio g 5 grana g 5 verdura mista g 20 tacchino g 50 latte parz. screm. g 10 olio g 3 brodo vegetale qb. finocchi g 40 olio g 5 pane g 20 frutta g 100</p>	<p>pasta g 50 pomodoro g 20 olio g 7 grana g 5 ricotta g 50 spinaci g 30 olio g 7 frutta g 100 pane g 25</p>	<p>pasta g 40 tuoro d'uovo g 20 prosc. cotto g 10 grana g 5 olio g 3 carote g 50 olio g 5 limone qb. olio g 5 pane g 20 frutta g 100</p>	<p>pasta g 40 verdura mista g 20 olio g 5 grana g 5 pesce g 70 olio g 5 limone qb. pomodori g 20 olio g 5 frutta g 100 pane g 20</p>

\* a naturale

**NOTA BENE:** (\*) consumare piselli sia freschi che surgelati  
È possibile presentare gli ingredienti separatamente.

Tratta da: DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE MEDICO - ASL DI BERGAMO Area Igiene degli Alimenti e della Sicurezza Nutrizionale. Elaborata dalle dietiste Cristina BIANCHI e Margherita SCHIAVI.

2° settimana	lunedì	martedì	mercoledì	venerdì
<b>MENU A estivo</b>	<p>pasta g 40 pelati g 30 basilico qb. olio g 5 grana g 3 crescenza g 30 insalata mista g 30 olio g 5 pane g 20 frutta g 100</p>	<p>riso g 30 piselli (*) g 20 carota e cipolla qb. brodo vegetale qb. grana g 5 olio g 5 pesce g 70 pelati g 20 olio g 5 carote g 40 olio g 4 frutta g 100 pane g 20</p>	<p>gnocchetti di pasta g 45 basilico e pinoli qb. petto di pollo g 40 olio g 10 pelati g 20 verdura mista g 40 pane g 30 frutta g 100</p>	<p>riso g 40 olio g 4 brodo vegetale, prezzemolo qb. uovo g 20 olio g 2 prosc. cotto * g 10 finocchi g 40 olio g 4 pane g 20 frutta g 100</p>
<b>MENU B estivo</b>	<p>riso g 50 verdura g 20 olio g 4 grana g 5 brodo vegetale qb. mozzarella g 25 pomodoro g 10 olio g 2 cornetti g 20 olio g 4 pane g 25 frutta g 100</p>	<p>pasta g 40 zucchine g 20 olio g 3 grana g 5 pesce g 60 olio g 4 pelati qb. spinaci g 20 olio g 3 pane g 20 frutta g 100</p>	<p>pasta g 40 grana g 5 olio g 6 aromi qb. fesa tacchino g 40 latte parz. screm. g 15 pomodori g 20 olio g 5 pane g 20 frutta g 100</p>	<p>pasta g 30 pomodoro, sedano, prezzemolo, carota g 30 grana g 3 olio g 3 uovo 1/2 ricotta g 30 spinaci g 20 olio q 4 insalata mista g 20 olio g 4 pane g 20 frutta g 100</p>
<b>MENU C estivo</b>	<p>riso g 30 carote, sedano, porri g 20 olio g 5 grana g 5 uovo 1/2 ricotta g 30 spinaci g 20 olio g 6 frutta g 100 pane g 25</p>	<p>pasta g 40 pelati g 20 olio g 5 grana g 5 pesce g 70 olio g 5 pangrattato qb. cornetti g 30 olio g 5 pane g 25 frutta g 100</p>	<p>riso g 50 verdura g 20 cipolla g 10 olio g 7 grana g 5 brodo vegetale qb. manzo g 40 latte parz. screm. g 10 brodo vegetale qb. finocchi g 40 olio g 7 frutta g 100 pane g 20</p>	<p>pasta g 50 pelati qb. olio g 3 tuorlo d'uovo g 20 olio g 3 grana g 10 pangrattato qb. carote g 30 olio g 4 pane g 25 frutta g 100</p>

**NOTA BENE:** (\*) consumare piselli sia freschi che surgelati

È possibile presentare gli ingredienti separatamente.

Tratta da: DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE MEDICO - ASL DI BERGAMO Area Igiene degli Alimenti e della Sicurezza Nutrizionale. Elaborata dalle dietiste Cristina BIANCHI e Margherita SCHIAVI.

3° settimana	lunedì	martedì	mercoledì	venerdì	
<b>MENU A estivo</b>	riso g 40 olio g 5 grana g 5 cipolla e zafferano qb. brodo vegetale qb. ricotta g 20 grana g 5 biete g 30 olio g 4 pangrattato qb. <b>finocchi g 30</b> olio g 4 pane g 20 frutta g 100	pasta g 35 aromi qb. olio g 5 grana g 5 manzo g 40 olio g 5 pelati g 20 cornetti g 30 olio g 5 frutta g 100 pane g 20	fusilli g 40 pelati g 20 olio g 4 grana g 10 verdura mista g 20 tacchino g 40 olio g 5 farina g 5 limone qb. <b>zucchine g 40</b> olio g 5 pane g 25 frutta g 100	riso g 40 olio g 4 grana g 5 piselli ('') g 20 uovo gr 30 grana g 5 olio g 4 verdura mista qb. <b>carote g 30</b> olio g 3 pane g 30 frutta g 100	
<b>MENU B estivo</b>	spinaci g 60 uovo g 10 farina g 15 fontina g 30 ricotta g 20 grana g 5 olio g 6 pangrattato qb. <b>pane g 20</b> frutta g 100	pasta g 50 olio g 5 grana g 5 pelati g 20 <b>petto di pollo g 40</b> olio g 4 farina, limone qb. <b>lattuga g 30</b> olio g 4 pane g 20 frutta g 100	riso g 40 olio g 4 grana g 5 cipolle, brodo vegetale qb. verdura mista g 20 lonza g 40 olio g 4 <b>finocchi g 30</b> olio g 5 pane g 20 frutta g 100	pasta g 35 aromi qb. grana g 5 olio g 5 uovo 1/2 ricotta g 30 spinaci g 20 olio g 6 <b>pane g 20</b> frutta g 100	
<b>MENU C estivo</b>	pasta g 50 olio g 7 grana g 5 ricotta g 50 spinaci g 30 olio g 7 pane g 25 frutta g 100	riso g 50 zucchine g 20 grana g 5 olio g 7 brodo vegetale qb. petto tacchino g 40 latte parz. screm. g 10 brodo vegetale qb. pomodorini g 40 olio g 7 pane g 20 frutta g 100	gnocchetti di pasta g 50 olio g 5 basilico e pinoli qb. manzo g 40 pomodoro g 20 olio g 10 carote g 20 cipolla g 10 sedano g 10 pane g 20 frutta g 100	pasta g 40 tuorlo d'uovo g 50 grana g 5 olio g 3 prosciutto cotto g 10 <b>zucchine g 50</b> olio g 5 <b>Pane g 20</b> frutta g 100 * al naturale	riso g 20 olio g 4 grana g 5 patate g 20 brodo vegetale, prezzemolo qb. pesce g 75 olio g 5 patate g 10 uovo g 5 (1 uovo ogni 10 bimbi) pangrattato g 5 cornetti g 50 olio g 5 pane g 25 frutta g 100

**NOTA BENE:** (\*) sia freschi che surgelati

È possibile presentare gli ingredienti separatamente.

Tratta da: DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE MEDICO - ASL DI BERGAMO Area Igiene degli Alimenti e della Sicurezza Nutrizionale. Elaborata dalla dietista Cristina BIANCHI e Margherita SCHIAVI.

4° settimana	lunedì	martedì	mercoledì	venerdì	
<b>MENU A estivo</b>	riso g 40 olio g 7 grana g 5 brodo vegetale qb. prezzemolo qb. lenticchie secche g 20 carote g 20 olio g 10 pane g 25 frutta g 100	pasta g 35 basilico e pinoli qb olio g 5 grana g 5 petto pollo g 40 pelati g 20 verdura mista g 30 olio g 10 frutta g 100 pane g 15	riso g 40 brodo vegetale e zafferano qb. olio g 5 grana g 5 pesce g 75 olio g 5 patate g 10 pangrattato g 5 uovo g 5 (1 uovo ogni 10 bimbi) carote g 40 olio g 5 pane g 20 frutta g 100	patate g 150 farina tipo "0" g 20 latte parz. screm. g 10 olio g 5 mozzarella g 30 pelati g 40 grana g 5 cornetti g 50 olio g 6 pane g 20 frutta g 100	
<b>MENU B estivo</b>	pasta g 40 olio g 6 grana g 5 aromi qb. ceci secchi g 20 patate g 20 grana g 5 burro g 5 latte parz. screm. g 20 olio g 7 pane g 20 frutta g 100	farro decorticato g 50 olio g 5 grana g 5 brodo vegetale qb. lonza g 40. olio g 4 zucchine g 30 olio g 4 pane g 20 frutta g 100	pasta g 50 pelati g 20 olio g 5 grana g 5 pesce g 70 olio g 5 aromi qb. insalata mista g 40 olio g 5 pane g 20 frutta g 100	latte parz. screm. g 50 semolino g 40 uovo g 5 (1 uovo ogni 8 bimbi) burro g 4 grana g 5 olio g 5 carote g 40 olio g 5 pane g 20 frutta g 100	riso g 40 olio g 5 Grana g 5 petto pollo g 40 piselli (*) g 15 patate g 10 olio g 5 latte parz. screm. g 5 finocchi g 30 olio g 5 pane g 20 frutta g 100
<b>MENU C estivo</b>	pasta g 40 piselli (*) g 35 grana g 10 olio g 6 finocchi g 25 olio g 7 pane g 35 frutta g 100	riso g 50 spinaci g 20 grana g 5 olio g 7 cipolla, brodo vegetale qb. tacchino g 40 brodo vegetale qb. olio g 2 pelati qb. insalata g 20 olio g 5 pane g 20 frutta g 100	pasta g 40 olio g 5 grana g 5 aromi qb. pesce g 60 olio g 5 carote g 30 olio g 5 pane g 20 frutta g 100	riso g 35 brodo vegetale, prezzemolo qb. Olio g 5 grana g 5 ricotta g 40 spinaci g 20 patate g 30 olio g 5 pane g 35 frutta g 100	riso g 50 olio g 5 radicchio qb. brodo vegetale qb. manzo g 40 pomodoro g 20 verdura mista g 20 olio g 5 zucchine g 20 patate g 20 olio g 5 pane g 20 frutta g 100

**NOTA BENE:** (\*) sia freschi che surgelati

È possibile presentare gli ingredienti separatamente.

Tratta da: DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE MEDICO - ASL DI BERGAMO Area Igiene degli Alimenti e della Sicurezza Nutrizionale. Elaborata dalle dietiste Cristina BIANCHI e Margherita SCHIAVI.

l° settimana	lunedì	martedì	mercoledì	venerdì
<b>MERENDA</b> <b> MENU A</b>	frutta mista g 100 biscotti secchi g 20	yogurt intero g 100 frutta g 50	frutta mista g 100 biscotti secchi g 10	yogurt magro g 70 frutta g 40
<b>MERENDA</b> <b> MENU B</b>	yogurt intero g 100 frutta fresca g 50	frutta g 120 biscotti secchi g 30	latte parz. screm. g 70 frutta g 50	mele g 90 biscotti secchi g 15
<b>MERENDA</b> <b> MENU C</b>	albicocca g 100 biscotti secchi g 20	latte intero g 70 fette biscottate g 10 marmellata g 5	yogurt magro g 80 frutta g 70	frutta mista g 100 limone qb. biscotti secchi g 20

2° settimana	lunedì	martedì	mercoledì	venerdì
<b>MERENDA</b> <b> MENU A</b>	latte parz. screm. g 70 fette biscottate g 10 marmellata g 10	albicocca g 100 biscotti secchi g 20	frutta mista g 120 biscotti secchi g 30	frutta mista g 100 biscotti secchi g 20
<b>MERENDA</b> <b> MENU B</b>	yogurt intero g 80 frutta g 50	latte parz. screm. g 25, tuorlo d'uovo g 4 (1 tuorlo ogni 4 bimbi), zucchero g 5, succo di amido di mais g 2, succo di 1/2 arancia o 2 mandarini	farina tipo "0" g 15, olio g 2 zucchero g 5, succo di yogurt intero g 15, pere g 30, limone qb.	mele g 90 biscotti secchi g 20
<b>MERENDA</b> <b> MENU C</b>	mele g 90 biscotti secchi g 15 limone qb.	yogurt intero g 125 frutta g 50	latte intero g 70, fette biscottate g 10, marmellata g 5	frutta mista g 100 biscotti secchi g 10 limone qb.

		<b>lunedì</b>	<b>martedì</b>	<b>mercoledì</b>	<b>venerdì</b>
<b>3° settimana</b>					
<b>MERENDA MENU A</b>	latte parz. screm. g 70 fette biscottate g 10 marmellata g 10	frutta mista g 100 biscotti secchi g 15	frutta mista g 100	yogurt intero g 70 frutta g 50	latte intero g 15, biscotti secchi g 15, mela, pera, banana g 80
<b>MERENDA MENU B</b>	frutta g 120 biscotti secchi g 30	yogurt intero g 125 frutta g 50	latte parz. screm. g 80 zucchero g 5 amido di mais g 5	mele g 90 biscotti secchi g 15	latte parz. screm. g 80, fette biscottate g 10, marmellata g 10
<b>MERENDA MENU C</b>	yogurt magro g 80 frutta g 70	latte intero g 70 fette biscottate g 10 marmellata g 5	albicocca g 120 biscotti secchi g 30	frutta mista g 100 limone qb. biscotti secchi g 20	farina tipo "0" g 13, zucchero g 8, uovo g 5, burro g 2, yogurt intero g 10, mela g 80

		<b>lunedì</b>	<b>martedì</b>	<b>mercoledì</b>	<b>venerdì</b>
<b>4° settimana</b>					
<b>MERENDA MENU A</b>	frutta mista g 100 biscotti secchi g 10	frutta mista g 75 biscotti secchi g 15 limone qb.	frutta mista "0" g 13, zucchero g 8, uovo g 5, burro g 2, yogurt intero g 10, mela g 80	frutta mista g 100 biscotti secchi g 10	yogurt intero g 80 frutta g 50
<b>MERENDA MENU B</b>	frutta mista g 50 biscotti secchi g 15	yogurt intero g 125 frutta g 50	frutta mista g 100 grissini all'acqua g 15	latte parz. screm. g 80 fette biscottate g 20 marmellata g 10	frutta mista g 100 biscotti secchi g 15 limone qb.
<b>MERENDA MENU C</b>	yogurt magro g 80 frutta g 50	latte intero g 70 fette biscottate g 10 marmellata g 5	frutta mista g 100 biscotti secchi g 10 limone qb.	yogurt intero g 70 frutta g 50	albicocca g 200 biscotti secchi g 30

**NOTA BENE:**

- è ammessa la sostituzione dei biscotti secchi con fiocchi di cereali
- non possono essere introdotti alimenti nel Nido.

lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
<b>MENU A invernale</b> pasta al pomodoro petti di pollo al latte piselli e carote pane frutta	minestra di riso e patate piccantine al limone zucchine al gratin pane frutta	➤ pasta con ricotta e spinaci finocchi pane frutta	➤ pasta al pomodoro e spinaci frittata con verdura zucca pane frutta	risotto alla parmigiana sogliola al forno cornetti pane frutta
<b>merenda</b>	macedonia di frutta al limone e biscotti	yogurt al naturale con frutta fresca	spremula d'arancia e biscotti	yogurt al naturale con frutta
<b>MENU B invernale</b> involtini di tacchino cavolfiore pane frutta	risotto giallo involtini di tacchino cavolfiore pane frutta	polenta con bocconcini di pollo in crema di verdura e pomodoro pane frutta	minestra di verdura di sfornato di formaggio e patate pane frutta	minestra di julienne di carote, sedano e porri con pastina ➤ crocchette d'uovo spinaci pane frutta
<b>merenda</b>	yogurt al naturale con frutta fresca	spremula d'arancia e biscotti	frullato di frutta	➤ mele grattugiate con biscotti
<b>MENU C invernale</b> minestrina di piselli zucchine pane frutta	bocconcini di carne arrosto morbido di carne finocchi pane frutta	pasta con verdura ricotta con spinaci pane frutta	farfalline al pomodoro ricotta con spinaci pane frutta	➤ maccheroncini al tuorlo d'uovo e prosciutto zucchine pane frutta
<b>merenda</b>	spremuta d'arancia e biscotti	latte con fette biscottate e marmellata	yogurt al naturale con frutta fresca	passato di verdura con riso pesce in umido con patate pane frutta
<b>MENU D invernale</b>		risotto al prezzemolo parmigiano reggiano carote pane frutta	macedonia di frutta al limone e biscotti	frappè di frutta con biscotti secchi
<b>merenda</b>		bocconcini di pane con marmellata		

**NOTA BENE:** è consigliabile **NON UTILIZZARE SALE**.

In caso di necessità è possibile: trullare la carne e la verdura e prolungare la cottura della pasta o del riso.

☆ Piatti i cui ingredienti si possono scorporare Si auspica la sostituzione del secondo piatto con 90 gr. di pesce di mare cucinato al forno.

È possibile sostituire la verdura con altra verdura di stagione (no patate e legumi).

Tratta da: DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE MEDICO - ASL DI BERGAMO Area Igiene degli Alimenti e della Sicurezza Nutrizionale. Elaborata dalle dietiste Cristina BIANCHI e Margherita SCHIAVI.

# I MENU INVERNALI NELLA SEMIDIVELTA (12 - 18 mesi)

2° settimana	lunedì	martedì	mercoledì	venerdì
<b>MENU A invernale</b>	pennette al pomodoro e basilico parmigiano reggiano con brie pane frutta	minestrina di piselli pesce al forno carote pane frutta	polenta con bocconcini di pollo in crema di verdura e pomodoro pane frutta	☆ conchigliette con lenticchie julienne di finocchi e zucchine gratinate pane frutta
<b>merenda</b>	latte con fette biscottate e marmellata	spremuta d'arancia con biscotti	macedonia di frutta con biscotti	frullato di frutta con biscotti
<b>MENU B invernale</b>	risotto con verdura fior di latte con cornetti pane frutta	pasta con zucchine pesce in umido spinaci pane frutta	passat di verdura con pastina • lesa di tacchino al latte patate e verdura pane frutta	☆ pasta con ceci carote pane frutta
<b>merenda</b>	yogurt al naturale con frutta fresca	crema agli agrumi	torta di pere	frullato di frutta con biscotti
<b>MENU C invernale</b>	minestrina di carote, sedano e porri con riso ☆ torta di ricotta e spinaci pane frutta	pasta al pomodoro pesce al forno zucca pane frutta	risotto con verdura arrosto morbido di carne finocchi pane frutta	☆ crema di piselli lonza al limone insalata pane frutta
<b>merenda</b>	spumiglie alla ricotta	yogurt con frutta	latte con fette biscottate e miele	macedonia e biscotti

NOTA BENE: è consigliabile NON UTILIZZARE SALE.

In caso di necessità è possibile: frullare la carne e la verdura e prolungare la cottura della pasta o del riso.

☆ Piatti i cui ingredienti si possono scorporare

È possibile sostituire la verdura con altra verdura di stagione (no patate e legumi).

Tratta da: DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE MEDICO - ASL DI BERGAMO Area Igiene degli Alimenti e della Sicurezza Nutrizionale. Elaborata dalle dietiste Cristina BIANCHI e Margherita SCHIAVI.

Tab. II

3° settimana	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
<b> MENU A invernale</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>☆ risotto giallo</li> <li>☆ torta salata finocchi</li> <li>pane</li> <li>frutta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>maccheroncini in crema di verdura</li> <li>carne alla pizzaia</li> <li>patate e cornetti in insalata</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>fusilli al sugo di verdura</li> <li>petto di tacchino al limone</li> <li>zucchine al gratin</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>riso con piselli</li> <li>crocchette d'uovo con verdura</li> <li>zucca</li> <li>pane</li> <li>frutta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>gnocchi di semolino</li> <li>merluzzo al pomodoro</li> <li>finocchi</li> <li>pane</li> <li>frutta</li> </ul>
<b>merenda</b>	latte con pane e marmellata	spremuta di arancia e biscotti	macedonia di frutta	yogurt al naturale con frutta fresca	frullato di frutta con biscotti
<b> MENU B invernale</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>☆ torta con formaggio e spinaci</li> <li>pane</li> <li>frutta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>pasta al pomodoro scaloppine di pollo</li> <li>zucca</li> <li>pane</li> <li>frutta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>risotto con asparagi arrosto di lonza finocchi</li> <li>pane</li> <li>frutta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>minestra di julienné di carote, sedano e pom. con riso</li> <li>☆ omelette ripiena di ricotta e spinaci</li> <li>pane</li> <li>frutta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>☆ pasta alla crema di sojolita</li> <li>carote</li> <li>pane</li> <li>frutta</li> </ul>
<b>merenda</b>	macedonia di frutta al limone e biscotti	yogurt al naturale con frutta	latte con biscotti secchi	<ul style="list-style-type: none"> <li>☆ mele grattuggiate con biscotti</li> </ul>	latte con pane e marmellata
<b> MENU C invernale</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>farfalline all'olio parmesano reggiano con biete</li> <li>pane</li> <li>frutta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>risotto con zucchine arrosto morbido di tacchino</li> <li>carote</li> <li>pane</li> <li>frutta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>polenta con bocconcini di carne in crema di verdura e pomodoro</li> <li>pane</li> <li>frutta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>maccheroncini al pomodoro</li> <li>uovo sodo</li> <li>zucchine</li> <li>pane</li> <li>frutta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>minestrina delicata</li> <li>crocchette di pesce</li> <li>cornetti</li> <li>pane</li> <li>frutta</li> </ul>
<b>merenda</b>	yogurt al naturale con frutta fresca	latte con fette biscottate e miele	spremuta di arancia e biscotti	macedonia di frutta con biscotti	torta di mele

**NOTA BENE:** è consigliabile NON UTILIZZARE SALE.

In caso di necessità è possibile: frullare la carne e la verdura e prolungare la cottura della pasta o del riso.

☆ Piatti i cui ingredienti si possono scorporare ☆ Si auspica la sostituzione del secondo piatto con 90 gr. di pesce di mare cucinato al forno.

È possibile sostituire la verdura con altra verdura di stagione (no patate e legumi).

Tratta da: DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE MEDICO - ASL DI BERGAMO Area Igiene degli Alimenti e della Sicurezza Nutrizionale. Elaborata dalle dietiste Cristina BIANCHI e Margherita SCHIAVI.

# TABLEAU DI MIGLIORAMENTO NUTRIZIONALE

4° settimana	lunedì	martedì	mercoledì	venerdì
<b>MENU A invernale</b>	☆ polenta e lenticchie carote pane frutta	minestra di julienne di carote, sedano e porri con pastina bocconcini di pollo con verdura pane frutta	minestrina delicata crocchette di pesce finocchi pane frutta	bocconcini di tacchino con verdura patate in insalata pane frutta
<b>merenda</b>	spremula d'arancia e biscotti	macedonia con biscotti	torta di mele	yogurt al naturale con frutta
<b>MENU B invernale</b>	☆ pasta e ceci fesa di tacchino al forno insalata pane frutta	risotto alla parmigiana arrosto di lonza zucchine pane frutta	penne al pomodoro nasello al forno bietole pane frutta	riso all'inglese spezzatino tenero finocchi pane frutta
<b>merenda</b>	frullato di frutta	yogurt al naturale con frutta	frullato di frutta e grissini all'acqua	latte con pane e marmellata
<b>MENU C invernale</b>	☆ conchigliette con piselli julienne di carote e zucchine gratinate pane frutta	risotto alla crema di spinaci scaloppina di tacchino insalata pane frutta	fusilli agli aromi pesce al forno carote pane frutta	macedonia d'orzo formaggio fresco spinaci e patate pane frutta
<b>merenda</b>	yogurt al naturale con frutta	latte con fette biscottate e marmellata	macedonia di frutta con biscotti	yogurt al naturale con frutta
<b>MENU D invernale</b>	☆ Pasta con legumi parmigiano reggiano verdura pane frutta			passato di verdura pizza margherita pane frutta
<b>merenda</b>	spuma alla ricotta			frullato di frutta e biscotti secchi

**NOTA BENE:** è consigliabile NON UTILIZZARE SALE.  
 In caso di necessità è possibile: frullare la carne e la verdura e prolungare la cottura della pasta o del riso.

☆ Piatti i cui ingredienti si possono scorporare  
 È possibile sostituire la verdura con altra verdura di stagione (no patate e legumi).  
 Tratta da: DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE MEDICO - ASL DI BERGAMO Area Igiene degli Alimenti e della Sicurezza Nutrizionale. Elaborata dalle dietiste Cristina BIANCHI e Margherita SCHIAVI.

l' settimana	lunedì	martedì	mercoledì	venerdì	
<b>MENU A invernale</b>	<p>pasta g 40 pelati g 20 olio g 5 grana g 5 pollo g 40 latte parz. screm. g 10 piselli (*) g 15 carote g 25, olio g 6 frutta g 100</p>	<p>riso g 25 patate g 50 olio g 4, grana g 5 manzo g 40 olio g 3 limone qb. zucchine g 30 olio g 2, grana g 3 burro g 3 pane g 35 frutta g 100</p>	<p>riso g 50 pelati g 20 olio g 5 grana g 5 uovo 1/2 verdura g 20 olio g 6 zucca g 20 olio g 4 pane g 25 frutta g 100</p>	<p>riso g 50 grana g 10 brodo vegetale, cipolla qb. sogliola g 80 olio g 6 brodo vegetale qb. cornetti g 30 olio g 5 pane g 30 frutta g 100</p>	
<b>MENU B invernale</b>	<p>riso g 45 olio g 4 brodo grana g 5 brodo vegetale qb. tacchino qb. salvia qb. olio g 4 cavolfiori g 30 olio g 4 pane g 30 frutta g 100</p>	<p>farina mais g 50 pelati g 20 olio g 15 pollo g 40 verdura mista g 40 pane g 20 frutta g 100</p>	<p>riso g 30 verdura g 20 grana g 5 olio g 6 patate g 120 zucchine g 25 mozzarella g 35 olio g 6 pane g 25 frutta g 100</p>	<p>farina mais g 20 carote, sedano, porri g 20 grana g 5 olio g 5 uovo n°1 patate g 40 pangrattato qb. spinaci g 20 olio g 3 pane g 25 frutta g 100</p>	<p>pasta g 40 pasta g 20 grana g 5 olio g 5 uovo n°1 patate g 10 pangrattato g 5 uovo g 5 (1 uovo ogni 10 bambini) carote g 40 olio g 5 pane g 20 frutta g 100</p>
<b>MENU C invernale</b>	<p>pastina g 25 piselli (*) g 20 carote, cipolla qb. olio g 5 grana g 5 manzo g 50 pelati g 20 olio g 5 zucchine g 40 olio g 4 frutta g 100 pane g 25</p>	<p>pasta g 60 olio g 5 grana g 5 verdura mista g 30 tacchino g 50 latte parz. screm. g 10 olio g 3 brodo vegetale qb. finocchi g 50 olio g 5 pane g 25 frutta g 100</p>	<p>pasta g 60 pomodoro g 20 olio g 10 grana g 5 ricotta g 70 spinaci g 50 olio g 5 frutta g 100 pane g 40</p>	<p>luorio d'uovo n°1 grana g 10 olio g 5 carote g 50 limone qb. olio g 5 pane g 30 frutta g 100</p>	<p>Pasta g 60 luorio d'uovo n°1 grana g 10 olio g 5 carote g 10, sedano g 15 cavolfiore g 15 olio g 9, grana g 5 pesce g 100 olio g 10 pelati g 30 patate g 60 frutta g 100 pane g 20</p>
<b>MENU D invernale</b>		<p>riso g 40 olio g 6 prezzemolo e brodo veg. qb. parmigiano reggiano g 20 carote g 40 olio g 7 frutta g 100 pane g 25</p>			

**NOTA BENE:** il peso è riferito all'alimento crudo ed al netto degli scarti.

(\*) consumare piselli sia freschi che surgelati

E possibile presentare gli ingredienti separatamente.

Tratta da: DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE MEDICO - ASL DI BERGAMO Area Igiene degli Alimenti e della Sicurezza Nutrizionale. Elaborata dalle dietiste Cristina BIANCHI e Margherita SCHIAVI.

2° settimana	lunedì	martedì	mercoledì	venerdì	
<b>MENU A invernale</b>	pasta 9 40 pelati 9 20 basilico qb. olio 9 5 grana 9 5 parmigiano reggiano 9 20 biete 9 30 olio 9 5 pane 9 25 frutta 9 100 pane 9 25	riso 9 25 piselli (*) 9 20 carota e cipolla qb. grana 9 5 olio 9 5 pesce 9 70 pelati 9 20 olio 9 5 carote 9 40 olio 9 4 frutta 9 100 pane 9 25	farina di mais 9 50 petto di pollo 9 40 olio 9 15 pelati 9 20 verdura mista 9 40 pane 9 20 frutta 9 100	pasta 9 35 olio 9 6 lenticchie secche 9 15 grana 9 5 zucchine 9 20 finocchi 9 20 olio 9 6 grana 9 5 latte intero 9 25 farina qb. pane 9 20 frutta 9 100	riso 9 40 brodo vegetale qb. prezzemolo qb. olio 9 5 uovo 9 20 prosc. cotto al naturale 9 10 finocchi 9 40 olio 9 5 pane 9 20 frutta 9 100
<b>MENU B invernale</b>	riso 9 50 verdura 9 20 olio 9 5 grana 9 5 brodo vegetale qb. fior di latte 9 30 cornetti 9 20 olio 9 5 pane 9 25 frutta 9 100	pasta 9 45 zucchine 9 20 olio 9 5 grana 9 7 pesce 9 60 olio 9 6 pelati 9 20 spinaci 9 25 olio 9 5 pane 9 30 frutta 9 100	verdura mista 9 20 patate 9 20 piselli (*) 9 10 grana 9 5 olio 9 6 pasta 9 15 fesa tacchino 9 40 latte parz. screm. 9 15 patate 9 50 verdura mista 9 20 olio 9 6 pane 9 25 frutta 9 100	pasta 9 30 ceci secchi 9 25 grana 9 10 olio 9 10 carote 9 40 olio 9 6 pane 9 30 frutta 9 100	pasta 9 30 ponodoro, sedano, prezzemolo, carota 9 30 olio 9 3 grana 9 3 uovo 1/2 ricotta 9 30 spinaci 9 20 insalata mista 9 20 olio 9 4 pane 9 20 frutta 9 100
<b>MENU C invernale</b>	riso 9 30 carote, sedano, pomì 9 20 olio 9 5 grana 9 3 uovo 1/2 ricotta 9 30 spinaci 9 20 olio 9 6 frutta 9 100 pane 9 30	pasta 9 45 pelati 9 20 olio 9 5 grana 9 5 pesce 9 80 olio 9 5 pangrattato qb. zucca 9 30 olio 9 6 pane 9 30 frutta 9 100	riso 9 50 verdura 9 20 cipolla 9 10 olio 9 7 grana 9 5 brodo vegetale qb. manzo 9 40 latte parz. screm. 9 10 brodo vegetale qb. finocchi 9 40 olio 9 7 frutta 9 100 pane 9 20	piselli (*) 9 50 olio 9 6 grana 9 5 patate 9 100 cipolla 9 10 verdura mista 9 10 lonza 9 30 olio 9 4 limone qb. lattuga 9 20 olio 9 6 pane 9 40 frutta 9 100	pasta 9 40 olio 9 3 tuorlo d'uovo 9 20 grana 9 5 prosc. cotto al naturale 9 10 cavolfiore 9 50 olio 9 5 pane 9 20 frutta 9 100

**VOTA BENE:** il peso è riferito all'alimento crudo ed al netto degli scarti.

\*) consumare piselli sia freschi che surgelati E possibile presentare gli ingredienti separatamente.

stata da: DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE MEDICO - ASL DI BERGAMO Area Igiene degli Alimenti e della Sicurezza Nutrizionale. Elaborata dalle dietiste Cristina BIANCHI e Margherita SCHIAVI.

3° settimana	lunedì	martedì	mercoledì	venerdì	
<b>MENU A invernale</b>	riso g 35 olio g 5 grana g 5 cipolla e zafferano qb. brodo vegetale qb. ricotta g 20 grana g 5 briele g 30 olio g 4 pangrattato qb. finocchi g 30 olio g 5 pane g 20 frutta g 100	pasta g 20 sedano, carote, cipolle, zucca g 20 cavolfiore g 10 grana g 5 brodo vegetale qb. olio g 5, grana g 5 manzo g 40 olio g 5 pelati g 20 patate g 50 cornetti g 30 olio g 5 frutta g 100 pane g 25	fusilli g 40 pelati g 20 olio g 4 grana g 5 verdura mista g 20 tacchino g 40 olio g 5 farina g 5 limone qb. zucchine g 40 olio g 3, grana g 5 burro g 3 pane g 25 frutta g 100	riso g 45 olio g 5 grana g 5 piselli f() g 25 cipolla, brodo vegetale qb. uovo g 30 grana g 5, olio g 4 pangrattato qb. patate g 20 cornetti g 30 olio g 4 pane g 20 frutta g 100	
<b>MENU B invernale</b>	spinaci g 60 uovo g 10 farina g 15 parmigiano reggiano g 30 ricotta g 20 grana g 5 olio g 6 pangrattato qb. pane g 20 frutta g 100	pasta g 50 olio g 5 grana g 5 pelati g 20 petto di pollo g 40 olio g 4 farina, limone qb. zucca g 30 olio g 4 pane g 20 frutta g 100	riso g 45 olio g 4 grana g 5 cipolle, brodo vegetale qb. asparagi g 20 lanza g 30 olio g 5 finocchi g 30 olio g 5 pane g 30 pane g 30 frutta g 100	riso g 30 carote, sedano, porri g 20 grana g 5 olio g 5 nuovo 1/2 ricotta g 30 spinaci g 20 olio g 6 pane g 30 frutta g 100	pasta g 35 olio g 8 grana g 5 pelati g 30 soffiola g 70 carote g 30 olio g 8 pane g 20 frutta g 100
<b>MENU C invernale</b>	pasta g 50 olio g 7 grana g 5 parmigiano reggiano g 25 briele g 30 olio g 7 pane g 25 frutta g 100	riso g 50 zucchine g 20 grana g 5 brodo vegetale qb. petto tacchino g 40 latte parz. screm. g 10 brodo vegetale qb. carote g 40 olio g 7 pane g 20 frutta g 100	farina di mais g 50 manzo g 40 pomodoro g 20 olio g 15 carote g 20 cipolla g 10 sedano g 10 pane g 20 frutta g 100	pasta g 50 pelati g 25 olio g 5 uovo n° 1 olio g 4 zucchine g 50 olio g 5 pane g 30 frutta g 100	riso g 30 olio g 6 grana g 8 patate g 60 brodo vegetale, prezzemolo qb. pesce g 100 olio g 6 patate g 30 uovo g 6 (1 uovo ogni 10 bimbi) pangrattato g 5 cornetti g 50 olio g 6 pane g 30 frutta g 100

**NOTA BENE:** il peso è riferito all'alimento crudo ed al netto degli scarti.

(\*) consumare piselli sia freschi che surgelati

È possibile presentare gli ingredienti separatamente.

Tratta da: DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE MEDICO - ASL DI BERGAMO Area Igiene degli Alimenti e della Sicurezza Nutrizionale. Elaborata dalle dietiste Cristina BIANCHI e Margherita SCHIAVI.

	<b>lunedì</b>	<b>martedì</b>	<b>mercoledì</b>	<b>giovedì</b>	<b>venerdì</b>
<b>4° settimana</b>					
<b>MENU A invernale</b>	farina di mais g 40 latte parz. screm. g 30 lenticchie secche g 20 olio g 10 <b>carote</b> g 30 olio g 6 <b>pane</b> g 20 frutta g 100	riso g 30 carote, sedano, pomì g 20 olio g 5 <b>petto pollo</b> g 40 olio g 10 pelati g 20 verdura mista g 30 pane g 20 frutta g 100	riso g 20 olio g 4, grana g 5 patate g 20 brodo vegetale, prezzemolo qb. <b>pescce</b> g 75 patate g 10, uovo g 5 pangrattato g 5 finocchi g 30 olio g 5 <b>pane</b> g 25 frutta g 100	verdura mista g 50 brodo vegetale qb. olio g 6 patate g 140 farina tipo "0" g 20 latte parz. screm. g 10 olio g 6 mozzarella g 30 pelati g 40 grana g 5 <b>pane</b> g 20 frutta g 100	<b>petto tacchino</b> g 40 verdura mista g 30 olio g 9 patate g 200 olio g 6 pane g 20 frutta g 100
<b>MENU B invernale</b>	pasta g 30 cecì secchi g 20 olio g 5 grana g 5 <b>tacchino</b> g 30 olio g 5 brodo vegetale qb. insalata g 30 olio g 5 <b>pane</b> g 30 frutta g 100	riso g 50 olio g 5 grana g 5 brodo vegetale qb. lonza g 40 brodo vegetale qb. olio g 4 <b>zucchine</b> g 30 olio g 4 <b>pane</b> g 20 frutta g 100	pasta g 40 pelati g 20 grana g 5 olio g 6 pesce g 70 aromi qb. olio g 6 biete g 40 olio g 6 <b>pane</b> g 20 frutta g 100	latte parz. screm. g 50 semolinò g 40 uovo g 5 burro g 4 grana g 5 olio g 5 carote g 40 olio g 7 <b>pane</b> g 20 frutta g 100	riso g 40 olio g 7 grana g 40 petto di pollo g 20 patate g 10 olio g 5 latte parz. screm. g 30 finocchi g 30 olio g 5 <b>pane</b> g 25 frutta g 100
<b>MENU C invernale</b>	pasta g 40 piselli (*) g 30 olio g 6 grana g 5 <b>zucchine</b> g 20 carote g 20 latte intero g 25 grana g 5 olio g 6 farina qb. frutta g 100 <b>pane</b> g 25	riso g 50 spinaci g 20 olio g 7; grana g 5 cipolla, brodo veg. qb. <b>tacchino</b> g 40 brodo vegetale qb. olio g 2 farina qb. insalata g 20 olio g 5 <b>pane</b> g 20 frutta g 100	pasta g 45 aromi qb. olio g 6 grana g 5 pesce g 70 olio g 6 carote g 30 olio g 5 frutta g 100 <b>pane</b> g 25	orzo perlato g 30 carote e sedano g 20 patate g 40 grana g 8 olio g 6 ricotta g 30 spinaci g 20 patate g 30 olio g 7 <b>pane</b> g 35 frutta g 100	farina di mais g 50 manzo g 40 olio g 7 brodo vegetale qb. pomodoro g 20 carote g 40 olio g 8 frutta g 100 <b>pane</b> g 20
<b>MENU D invernale</b>	pasta g 45 legumi secchi g 10 olio g 6, grana g 5 parmigiano reggiano g 20 verdura g 30	olio g 6, brodo vegetale qb. farina tipo "0" g 40 pelati g 30 mozzarella g 40 olio g 6, origano qb. frutta g 100 <b>pane</b> g 25	verdura mista g 50 olio g 6, brodo vegetale qb. farina tipo "0" g 40 pelati g 30 mozzarella g 40 olio g 6, origano qb. frutta g 100 <b>pane</b> g 25		

**NOTA BENE:** il peso è riferito all'alimento crudo ed al netto degli scarti.

(\*) consumare piselli sia freschi che surgelati

Tratta da: DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE MEDICO - ASL DI BERGAMO Area Igiene degli Alimenti e della Sicurezza Nutrizionale. Elaborata dalle dietiste Cristina BIANCHI e Margherita SCHIAVI.

1° settimana	lunedì	martedì	mercoledì	venerdì	
<b>MERENDA MENU A</b>	frutta mista g 100 biscotti secchi g 20 (4 biscotti)	yogurt intero g 100 frutta g 50	spremuta d'arancia g 100 biscotti secchi g 10 (2 biscotti)	yogurt magro g 70 frutta g 40	
<b>MERENDA MENU B</b>	yogurt intero g 100 frutta fresca g 50	spremuta d'arancia g 120 biscotti secchi g 30 (6 biscotti)	frutta g 100	mele g 90 biscotti secchi g 15 (3 biscotti)	
<b>MERENDA MENU C</b>	spremuta d'arancia g 100 biscotti secchi g 20 (4 biscotti)	latte intero g 70 fette biscottate g 10 (1 fetta ~ 1/2) marmellata g 5	yogurt magro g 80 frutta g 70	frutta mista g 100 limone qb. biscotti secchi g 20 (4 biscotti)	
<b>MERENDA MENU D</b>			bocconcini di pane g 20 marmellata g 10	latte intero g 20, mele g 25, pere g 25, banane g 25, biscotti secchi g 15 (3 biscotti)	
2° settimana	lunedì	martedì	mercoledì	venerdì	
<b>MERENDA MENU A</b>	latte parz. screm. g 70 fette biscottate g 10 (1 fetta ~ 1/2) marmellata g 10	spremuta d'arancia g 100 biscotti secchi g 20 (4 biscotti)	frutta mista g 120 biscotti secchi g 30 (6 biscotti)	yogurt intero g 80 frutta g 50	
<b>MERENDA MENU B</b>	yogurt intero g 80 frutta g 50	latte parz. screm. g 25, tuorlo d'uovo g 4 (1 tuorlo ogni 4 bimbi), zucchero g 5, amido di mais g 2, succo di 1/2 arancia o 2 mandarini	farina tipo "0" g 15, zucchero g 5, olio g 2, yogurt intero g 15, pere g 30, succo di frutta senza zucch. g 10, limone qb.	frutta mista g 50 biscotti secchi g 15 (3 biscotti)	mele g 90 biscotti secchi g 20 (4 biscotti)
<b>MERENDA MENU C</b>	ricotta fresca di vacca g 15, yogurt intero g 15, zucchero g 5, biscotti secchi g 20	yogurt intero g 80 frutta g 50	latte intero g 70, fette biscottate g 10, miele g 5	frutta mista g 100 biscotti secchi g 20 limone qb.	

	lunedì	martedì	mercoledì	venerdì
<b>3° settimana</b>	latte parz. screm. g 70 pane g 20 marmellata g 10	spremuta d'arancia g 100 biscotti secchi g 15	frutta mista g 100 yogurt intero g 100 frutta g 100	latte intero g 15, biscotti secchi g 15, mela, pera, banana g 80, succo d'arancia qb.
<b>MERENDA MENU A</b>	frutta g 160 biscotti secchi g 40	yogurt intero g 125 frutta g 50	latte parz. screm. g 100 biscotti secchi g 15	latte parz. screm. g 80 pane g 20 marmellata g 10
<b>MERENDA MENU B</b>	yogurt magro g 80 frutta g 70	latte intero g 70 sette biscottate g 10 miele g 5	spremuta d'arancia g 120 biscotti secchi g 30	farina tipo "0" g 13, zucchero g 8, olio g 2, yogurt intero g 10, mela g 30, succo di frutta senza zuccheri g 10, lievito qb.
<b>MERENDA MENU C</b>				
<b>4° settimana</b>	frutta mista g 75 biscotti secchi g 15 limone qb.	frutta mista g 100 biscotti secchi g 15 limone qb.	frutta mista g 100 biscotti secchi g 10	frutta mista g 100 biscotti secchi g 10 limone qb.
<b>MERENDA MENU A</b>	frutta mista g 100 spremuta d'arancia g 100 biscotti secchi g 15	frutta mista g 125 yogurt intero g 125 frutta g 50	frutta mista g 100 grissini all'acqua g 15 limone qb.	latte parz. screm. g 70 pane g 20 marmellata g 10
<b>MERENDA MENU B</b>	yogurt intero g 80 frutta g 70	latte intero g 70 sette biscottate g 10 marmellata g 5	frutta mista g 100 biscotti secchi g 10 limone qb.	frutta mista g 100 biscotti secchi g 10 limone qb.
<b>MERENDA MENU C</b>	ricotta fresca di vacca g 15, yogurt intero g 15, zucchero g 5, biscotti secchi g 10			
<b>MERENDA MENU D</b>				

**NOTA BENE:** è ammessa la sostituzione dei biscotti secchi con fiocchi di cereali. Non possono essere introdotti alimenti nel Nido.  
Tratta da: DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE MEDICO - ASL DI BERGAMO Area Igiene degli Alimenti e della Sicurezza Nutrizionale. Elaborata dalle dietiste Cristina BIANCHI e Margherita SCHIAVI.

l <sup>e</sup> settimana	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
<b>MENU A estivo</b>	pasta al pomodoro petti di pollo al latte piselli e carote pane frutta	minestra di riso e patate piccanline al limone zucchine pane frutta	☆ pasta con ricotta e spinaci finocchi pane frutta	pasta al pomodoro frittata con verdura insalata mista pane frutta	risotto alla parmigiana sogliola al forno cornetti pane frutta
<b>merenda</b>	macedonia di frutta al limone e biscotti	yogurt al naturale con frutta fresca	frullato di frutta e biscotti	yogurt al naturale con frutta fresca	frullato di frutta e biscotti
<b>MENU B estivo</b>	farrotto allo zafferano involtini di tacchino pomodori pane frutta	pasta al pomodoro insalata di pollo carote pane frutta	minestra di verdura ☆ sfornato di formaggio e patate pane frutta	risotto giallo ☆ omelette ripiene di ricotta e spinaci pane frutta	pasta al pomodoro crocchette di pesce finocchi pane frutta
<b>merenda</b>	yogurt al naturale con frutta fresca	frutta con biscotti	frappè	☆ mele grattuggiate con biscotti	torta di mele
<b>MENU C estivo</b>	risotto al prezzemolo bocconcini di carne zucchine pane frutta	orzotto con verdura amosto morbido di carne finocchi pane frutta	farfalline al pomodoro ricotta con spinaci pane frutta	☆ maccheroncini al tuorlo d'uovo e prosciutto carote pane frutta	fusilli al sugo di verdura nasello al limone pomodori pane frutta
<b>merenda</b>	barchetta di albicocca con biscotti	latte con fette biscottate e marmellata	yogurt al naturale con frutta fresca	macedonia di frutta al limone e biscotti	zuppino di frutta

**NOTA BENE:** è consigliabile NON UTILIZZARE SALE.

In caso di necessità è possibile: frullare la carne e la verdura e prolungare la cottura della pasta o del riso.

❖ È possibile presentare gli ingredienti separatamente.

☆ Si auspica la sostituzione del secondo piatto con 100 gr. di pesce di mare cucinato al forno.

# I NUOVI USI DELLA VIVERE

	<b>lunedì</b>	<b>martedì</b>	<b>mercoledì</b>	<b>venerdì</b>
<b>MENU A estivo</b>	pennette al pomodoro e basilico formaggio fresco insalata mista pane frutta	risotto con piselli pesce al forno carote pane frutta	gnocchetti al pesto bocconcini di pollo in crema di verdura e pomodoro pane frutta	risotto al prezzemolo ☆ frittata con prosciutto finocchi pane frutta
<b>merenda</b>	latte con fetta biscottata e marmellata	barchetta di albicocca con biscotti	macedonia di frutta con biscotti	yogurt al naturale con frutta fresca
<b>MENU B estivo</b>	risotto con verdura caprese cornetti pane frutta	pasta con zucchine pesce in umido spinaci pane frutta	pasta agli aromi fesa di tacchina al latte pomodori pane frutta	maccheroncini alla massai ☆ omelette con ricotta e spinaci insalata mista pane frutta
<b>merenda</b>	yogurt al naturale con frutta fresca	crema alla frutta	torta di pere	mele grattugiate con biscotti
<b>MENU C estivo</b>	minestra di julienne di carote, sedano e porri con riso torta di ricotta e spinaci pane frutta	pasta al pomodoro pesce al forno cornetti pane frutta	risotto con verdura arrosto morbido di carne finocchi pane frutta	pennette al pomodoro crochette d'uovo carote pane frutta
<b>merenda</b>	mele grattuggiate con biscotti	yogurt con frutta	latte con fetta biscottata e marmellata	macedonia con biscotti
				frutta con biscotti

**NOTA BENE:** è consigliabile **NON UTILIZZARE SALE**.

In caso di necessità è possibile: frullare la carne e la verdura e prolungare la cottura della pasta o del riso.

☆ È possibile presentare gli ingredienti separatamente.

Tratta da: DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE MEDICO - ASL DI BERGAMO Area Igiene degli Alimenti e della Sicurezza Nutrizionale. Elaborata dalle dietiste Cristina BIANCHI e Margherita SCHIAVI.

3° settimana	lunedì	martedì	mercoledì	venerdì	
<b>MENU A estivo</b>	risotto giallo torta salata finocchi pane frutta	pasta agli aromi carne alla pizzaiola cornetti in insalata pane frutta	fusilli al sugo di verdura ✿ petto di tacchino al limone zucchine pane frutta	☆ riso con piselli frittata con verdura carote pane frutta	gnocchi di semolino merluzzo al pomodoro finocchi pane frutta
<b>merenda</b>	latte con fette biscottate	frullato di frutta con biscotti	macedonia di frutta	yogurt al naturale con frutta fresca	frullato di frutta con biscotti
<b>MENU B estivo</b>	☆ torta con formaggio e spinaci pane frutta	pasta al pomodoro scaloppine di pollo lattuga pane frutta	risotto alla verdura ✿ arrosto di lonza finocchi pane frutta	☆ pasta agli aromi omelette ripiene di ricotta e spinaci pane frutta	☆ pasta alla crema di sogliola carote pane frutta
<b>merenda</b>	macedonia di frutta al limone e biscotti	yogurt al naturale con frutta	budino bianco	☆ mele grattugiate con biscotti	latte con fette biscottate e marmellata
<b>MENU C estivo</b>	farfalle all'olio ricotta con spinaci pane frutta	risotto con zucchine arrosto morbido di tacchino pomodori pane frutta	gnocchetti al pesto ✿ bocconcini di carne in crema di verdura e pomodoro pane frutta	☆ maccheroncini al tuorlo d'uovo e prosciutto zucchine pane frutta	minestrina delicata croccette di pesce cornetti pane frutta
<b>merenda</b>	yogurt al naturale con frutta	latte con fette biscottate e marmellata	barchetta di albicocca con biscotti	macedonia di frutta con biscotti	torta di mele

**NOTA BENE:** è consigliabile NON UTILIZZARE SALE.

In caso di necessità è possibile: frullare la carne e la verdura e prolungare la cottura della pasta o del riso.

✿ È possibile presentare gli ingredienti separatamente.

✿ Si auspica la sostituzione del secondo piatto con 100 gr. di pesce di mare cucinato al forno.

Tratta da: DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE MEDICO - ASL DI BERGAMO Area Igiene degli Alimenti e della Sicurezza Nutrizionale. Elaborata dalle dietiste **Christina BIANCHI** e **Margherita SCHIAVI**.

# I NUOVI CURIUSI NUOVI CURIUSI NUOVI CURIUSI

	lunedì	martedì	mercoledì	venerdì
<b>MENU A estivo</b>	risotto al prezzemolo lenticchie e carote pane frutta	pasta al pesto bocconcini di pollo con verdura pane frutta	risotto giallo crocchette di pesce finocchi pane frutta	pizza di patate cornetti pane frutta
<i>merenda</i>	frutta con biscotti	macedonia con biscotti	torta di mele	frullato di frutta
<b>MENU B estivo</b>	pasta agli aromi purea di ceci insalata pane frutta	farroto alla parmigiana arrosto di lonza zucchine pane frutta	penne al pomodoro nasello al forno insalata mista pane frutta	gnocchi alla romana carote pane frutta
<i>merenda</i>	frullato di frutta con biscotti	yogurt al naturale con frutta	frullato di frutta e grissini all'acqua	latte con fette biscottate e marmellata
<b>MENU C estivo</b>	☆ conchigliette con piselli finocchi pane frutta	risotto alla crema di spinaci carne alla pizzaiola insalata pane frutta	fusilli agli aromi pesce al forno carote pane frutta	minestra di riso e prezzemolo formaggio fresco spinaci e patate pane frutta
<i>merenda</i>	yogurt al naturale con frutta	latte con fette biscottate e marmellata	macedonia di frutta con biscotti	yogurt al naturale con frutta
				barchetta d'albicocca con biscotti

**NOTA BENE:** è consigliabile NON UTILIZZARE SALE.

In caso di necessità è possibile: frullare la carne e la verdura e prolungare la cottura della pasta o del riso.

☆ È possibile presentare gli ingredienti separatamente.

1 <sup>a</sup> settimana	lunedì	martedì	mercoledì	venerdì
<b>MENU A estivo</b>	<p>pasta g 55 pelati g 25 olio g 5 grana g 6 pollo g 60 latte parz. screm. g 15 piselli (*) g 20 carote g 30 olio g 8 pane g 25 frutta g 100</p>	<p>riso g 30 palate g 100 olio g 5 grana g 8 manzo g 50 olio g 4 limone qb. latte parz. screm. g 20 piselli (*) g 50 carote g 30 olio g 8 pane g 40 olio g 5 frutta g 100</p>	<p>pasta g 55 spinaci g 40 ricotta g 50 grana g 5 grana g 5 uovo n° 1 farina g 5 verdura g 25 olio g 6</p> <p><b>insalata mista g 50</b></p> <p>pane g 40 olio g 5 frutta g 100</p>	<p>pasta g 60 pelati g 30 olio g 3 pollo g 60 verdura mista g 50 olio g 5 carote g 40 olio g 5 pannarella g 25 olio g 8 pane g 35 olio g 10 pane g 30 olio g 6 frutta g 100</p> <p><b>riso g 35</b></p> <p>verdura g 30 grana g 6 olio g 7 patate g 160 zucchine g 30 mozzarella g 25 olio g 8 pane g 35 olio g 10 pane g 20 olio g 6 frutta g 100</p> <p><b>riso g 50</b></p> <p>brodo vegetale qb. zafferano qb. grana g 5 olio g 5 uovo 1/2 ricotta g 40 spinaci g 30 olio g 10 pane g 20 olio g 6 frutta g 100</p> <p><b>riso g 50</b></p> <p>brodo vegetale qb. zafferano qb. grana g 5 olio g 5 uovo 1/2 ricotta g 40 spinaci g 30 olio g 10 pane g 20 olio g 6 frutta g 100</p> <p><b>riso g 50</b></p> <p>tuorlo d'uovo n° 1 prosc. cotto g 10 grana g 10 olio g 5 carote g 50 carote g 50 limone qb. pane g 30 frutta g 100</p> <p><b>pasta g 55</b></p> <p>verdura mista g 40 olio g 6 grana g 5 pesce g 100 olio g 6 limone qb. pane g 40 olio g 7 frutta g 100 pane g 20</p>
<b>MENU B estivo</b>	<p>farro decorticato g 55 olio g 5 grana g 5 brodo vegetale qb. zafferano qb. tacchino g 60 salvia qb. olio g 5 pomodoro g 50 olio g 6 pane g 30 frutta g 100</p>	<p>pasta g 60 pelati g 30 olio g 3 pollo g 60 verdura mista g 50 olio g 5 carote g 40 olio g 5 pannarella g 25 olio g 8 pane g 35 olio g 10 pane g 20 olio g 6 frutta g 100</p>	<p>riso g 35 verdura g 30 grana g 6 olio g 7 patate g 160 zucchine g 30 mozzarella g 25 olio g 8 pane g 35 olio g 10 pane g 20 olio g 6 frutta g 100</p>	<p>pasta g 55 pelati qb. olio g 6 grana g 10 pesce g 100 olio g 6 pangrattato g 5 finocchi g 50 olio g 6 pane g 30 frutta g 100</p>
<b>MENU C estivo</b>	<p>riso g 45 brodo vegetale qb. carote, prezzemolo, cipolla qb. olio g 10 grana g 6 manzo g 60 pelati g 20 olio g 4 zucchine g 50 olio g 4 frutta g 100 pane g 20</p>	<p>orzo perlato g 60 olio g 5 grana g 5 verdura mista g 30 tacchino g 50 latte parz. screm. g 10 olio g 3 brodo vegetale qb. finocchi g 50 olio g 5 pane g 25 frutta g 100</p>	<p>pasta g 60 pomodoro g 20 olio g 10 grana g 5 ricotta g 70 spinaci g 50 olio g 5 frutta g 100 pane g 40 frutta g 100 pane g 20</p>	<p>pasta g 60 tuorlo d'uovo n° 1 prosc. cotto g 10 grana g 10 olio g 5 carote g 50 carote g 50 limone qb. pane g 30 frutta g 100</p> <p><b>pasta g 55</b></p> <p>verdura mista g 40 olio g 6 grana g 5 pesce g 100 olio g 6 limone qb. pane g 40 olio g 7 frutta g 100 pane g 20</p>

**NOTA BENE:** (\*) consumare piselli sia freschi che surgelati  
È possibile presentare gli ingredienti separatamente.

Tratta da: DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE MEDICO - ASL DI BERGAMO Area Igiene degli Alimenti e della Sicurezza Nutrizionale. Elaborata dalle dietiste Cristina BIANCHI e Margherita SCHIAVI.

2° settimana	lunedì	martedì	mercoledì	venerdì
<b>MENU A estivo</b>	pasta g 50 pelati g 30 basilico qb. olio g 5 grana g 5 <b>crescenza</b> g 40 insalata mista g 15 olio g 6 pane g 30 frutta g 100	riso g 45 piselli (*) g 20 carota e cipolla qb. brodo vegetale qb. grana g 6 olio g 10 pesce g 100 pelati g 20 olio g 4 carote g 50 olio g 4 frutta g 100 pane g 20	<b>gnocchetti di pasta</b> g 60 basilico e pinoli qb. olio g 5 <b>petto di pollo</b> g 60 olio g 5 pelati g 30 verdura mista g 30 patate g 40 pane g 35 frutta g 100	riso g 50 olio g 4 brodo vegetale, prezzemolo qb. uovo g 40 olio g 2 prosc. cotto * g 15 finocchi g 60 olio g 4 pane g 30 frutta g 100
<b>MENU B estivo</b>	riso g 60 verdura g 30 olio g 4 grana g 5 brodo vegetale qb. <b>mozzarella</b> g 40 pomodoro qb. olio g 2 cornetti g 50 olio g 4 pane g 35 frutta g 100	pasta g 50 zucchine g 30 olio g 4 grana g 5 pesce g 60 olio g 4 pelati g 30 spinaci g 50 olio g 5 pane g 30 frutta g 100	pasta g 35 grana g 5 olio g 7 aromi qb. <b>fesa tacchino</b> g 60 latte parz. screm. g 20 pomodori g 40 olio g 8 pane g 20 frutta g 100	pasta g 40 pomodoro, sedano, prezzemolo, carota g 50 grana g 5 olio g 5 uovo n° 1 ricotta g 30 spinaci g 40 olio g 5 <b>Insalata mista</b> g 30 olio g 4 pane g 30 frutta g 100
<b>MENU C estivo</b>	riso g 40 carote, sedano, porri qb. olio g 5 grana g 5 uovo 1/2 ncotta g 40 spinaci g 30 olio g 10 frutta g 100 pane g 30	pasta g 60 pelati g 25 olio g 6 grana g 5 pesce g 90 olio g 6 pangrattato qb. <b>cornetti</b> g 50 olio g 6 pane g 40 frutta g 100 pane g 25	riso g 60 verdura g 30 cipolla g 10 olio g 6 grana g 5 brodo vegetale qb. <b>manzo</b> g 50 latte parz. screm. g 10 brodo vegetale qb. finocchi g 50 olio g 7 frutta g 100 pane g 25	pasta g 60 pomodoro qb. olio g 3 <b>tuorlo d'uovo</b> n° 1 olio g 3 grana g 10 pangrattato qb. <b>carote</b> g 50 olio g 4 pane g 30 frutta g 100

**NOTA BENE:** (\*) consumare piselli sia freschi che surgelati

E possibile presentare gli ingredienti separatamente.

frutta da: DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE MEDICO - ASL DI BERGAMO Area Igiene degli Alimenti e della Sicurezza Nutrizionale. Elaborata dalla dietista Cristina BIANCHI e Margherita SCHIAVI.

3° settimana	lunedì	martedì	mercoledì	venerdì	
<b>MENU A estivo</b>	riso g 55 olio g 4 grana g 5 cipolla e zafferano qb. brodo vegetale qb. ricotta g 40 grana g 10 briele g 50 olio g 4 pangrattato qb. finocchi g 30 olio g 5 pane g 30 frutta g 100	pasta g 50 aromi qb. olio g 6 grana g 5 manzo g 60 olio g 6 pelati g 25 cornetti g 50 grana g 10 verdura mista g 30 tacchino g 60 olio g 5 farina g 5 limone qb. zucchine g 50 olio g 5 pane g 20 frutta g 100	fusilli g 60 pelati g 30 olio g 5 grana g 10 grana g 10 verdua mista g 30 tacchino g 60 olio g 5 farina g 5 limone qb. zucchine g 50 olio g 5 pane g 20 frutta g 100	riso g 55 olio g 3 grana g 5 piselli (*) g 25 cipolla, brodo vegetale qb. uovo n° 1 grana g 5 olio g 3 grana g 5 verdua mista qb. carote g 50 olio g 5 pane g 40 frutta g 100	
<b>MENU B estivo</b>	spinaci g 100 uovo g 15 farina g 20 fontina g 30 ricotta g 40 grana g 5 olio g 6 pangrattato qb. pane g 40 frutta g 100	pasta g 60 olio g 5 grana g 10 pelati g 30 petto di pollo g 60 olio g 5 farina, limone qb. lattuga g 50 olio g 5 pane g 30 frutta g 100	riso g 60 olio g 5 grana g 5 cipolle, brodo vegetale qb. verdura mista g 40 lonza g 60 olio g 5 finocchi g 50 olio g 5 pane g 30 frutta g 100	pasta g 40 aromi qb. grana g 5 olio 9/5 uovo 1/2 ricotta g 40 spinaci g 30 olio g 10 pane g 30 frutta g 100	
<b>MENU C estivo</b>	pasta g 60 olio g 10 grana g 5 ricotta g 70 spinaci g 50 olio g 5 pane g 40 frutta g 100	riso g 60 zucchine g 30 grana g 5 olio g 6 brodo vegetale qb. petto tacchino g 50 latte parz. screm. g 50 brodo vegetale qb. pomodorini g 50 olio g 7 pane g 25 frutta g 100	gnocchetti di pasta g 60 olio g 5 basilico e pinoli qb. manzo g 30 pomodoro g 30 olio g 5 carote g 20 cipolla g 10 sedano g 20 pane g 45 frutta g 100	pasta g 60 tuorlo d'uovo n° 1 grana g 10 olio g 5 prosciutto colto g 10 zucchine g 50 olio g 5 pane g 30 frutta g 100 * al naturale	riso g 30 olio g 6 grana g 8 patate g 60 brodo vegetale, prezzemolo qb. pesce g 100 olio g 6 patate g 30 uovo g 6 (1 uovo ogni 10 bambini) pangrattato g 50 cornetti g 50 olio g 6 pane g 30 frutta g 100

**NOTA BENE:** (\*) sia freschi che surgelati

È possibile presentare gli ingredienti separatamente.

Tratta da: DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE MEDICO - ASL DI BERGAMO Area Igiene degli Alimenti e della Sicurezza Nutrizionale. Elaborata dalle dietiste Cristina BIANCHI e Margherita SCHIAVI.

4° settimana	lunedì	martedì	mercoledì	venerdì
<b>MENU A estivo</b>	riso g 50 olio g 9 grana g 5 brodo vegetale qb. prezzemolo qb. lenticchie secche g 25 carote g 50 olio g 10 pane g 30 frutta g 100	pasta g 50 basilico e pinoli qb olio g 7 grana g 5 petto pollo g 50 pelati g 30 verdura mista g 60 olio g 10 frutta g 100 pane g 25	riso g 50 brodo vegetale e zafferano qb. olio g 6 grana g 5 pesce g 100 olio g 6 patate g 30 pangrattato g 5 uovo g 6 (1 uovo ogni 10 bimbi) carote g 50 olio g 6 pane g 25 frutta g 100	patate g 200 farina tipo "0" g 30 latte parz. screm. g 15 mozzarella g 50 pelati g 50 grana g 5 cornetti g 60 olio g 8 pane g 30 frutta g 100
<b>MENU B estivo</b>	pasta g 45 olio g 6 grana g 5 aromi qb. ceci secchi g 30 patate g 30 grana g 5 burro g 3 latte parz. screm. g 30 insalata g 50 olio g 7 pane g 25 frutta g 100	farro decorticato g 60 olio g 5 grana g 10 brodo vegetale qb. lonza g 60 brodo vegetale qb. olio g 5 zucchine g 50 olio g 5 pane g 30 frutta g 100	pasta g 60 pelati g 30 olio g 5 grana g 10 pesce g 100 olio g 6 aromi qb. insalata mista g 50 olio g 6 pane g 30 frutta g 100	latte parz. screm. g 60 semolino g 45 uovo g 8 (1 uovo ogni 2 bimbi) burro g 5 grana g 6 olio g 6 carote g 50 olio g 6 pane g 30 frutta g 100
<b>MENU C estivo</b>	pasta g 50 piselli (*) g 50 grana g 10 olio g 9 finocchi g 40 olio g 10 pane g 40 frutta g 100	riso g 60 spinaci g 30 grana g 5 olio g 6 cipolla, brodo vegetale qb. tacchino g 50 brodo vegetale qb. olio g 2 pelati qb. insalata g 50 olio g 5 pane g 25 frutta g 100	pasta g 50 olio g 5 grana g 5 aromi qb. pesce g 70 olio g 7 carote g 40 olio g 7 pane g 30 frutta g 100	riso g 60 olio g 3 radicchio g 20 brodo vegetale qb. manzo g 60 pomodoro g 30 verdura mista g 20 olio g 3 zucchine g 30 patate g 60 olio g 4 pane g 30 frutta g 100

**NOTA BENE:** (\*) sia freschi che surgelati

E' possibile presentare gli ingredienti separatamente.

Tratta da: DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE MEDICO - ASL DI BERGAMO Area Igiene degli Alimenti e della Sicurezza Nutrizionale. Elaborata dalle dietiste Cristina BIANCHI e Margherita SCHIAVI.

3° settimana	lunedì	martedì	mercoledì	venerdì
<b>MERENDA MENU A</b>	latte parz. screm. g 100 fette biscottate g 10 marmellata g 10	frutta g 100 biscotti secchi g 15	frutta mista g 100 yogurt intero g 80 frutta g 70	latte intero g 20, biscotti secchi g 20, mela, pera, banana g 100
<b>MERENDA MENU B</b>	frutta g 160 biscotti secchi g 40	yogurt intero g 125 frutta g 50	latte parz. screm. g 100 zucchero g 5 amido di mais g 5	latte parz. screm. g 100, fette biscottate g 10, marmellata g 10
<b>MERENDA MENU C</b>	yogurt magro g 100 frutta g 100	latte intero g 150 fette biscottate g 10 marmellata g 10	albicocca g 200 biscotti secchi g 30	farina tipo "0" g 15, zucchero g 10, uovo g 6, burro g 2, yogurt intero g 13, mela g 80

4° settimana	lunedì	martedì	mercoledì	venerdì	
<b>MERENDA MENU A</b>	frutta g 100 biscotti secchi g 15	frutta mista g 75 biscotti secchi g 20 limone qb.	farina tipo "0" g 15, zucchero g 10, uovo g 6, burro g 2, yogurt intero g 13, mela g 80	frutta mista fresca g 100 biscotti secchi g 10 frutta g 70	yogurt intero g 100 frutta g 70
<b>MERENDA MENU B</b>	frutta mista g 60 biscotti secchi g 20	yogurt intero g 125 frutta g 50	frutta fresca mista g 100 grissini all'acqua g 15	latte parz. screm. g 80 fette biscottate g 20 marmellata g 10	frutta mista g 100 biscotti secchi g 15 limone qb.
<b>MERENDA MENU C</b>	yogurt magro g 70 frutta g 100	latte intero g 150 fette biscottate g 10 marmellata g 10	frutta mista g 100 biscotti secchi g 15 limone qb.	albicocca g 200 biscotti secchi g 30	

**NOTA BENE:**

- è ammessa la sostituzione dei biscotti secchi con fiocchi di cereali
- non possono essere introdotti alimenti nel Nido.

1° settimana	lunedì	martedì	mercoledì	venerdì
<b>MERENDA MENU A</b>	frutta mista g 100 biscotti secchi g 20	yogurt intero g 100 frutta g 70	frutta g 100 biscotti secchi g 10	yogurt magro g 80 frutta g 60
<b>MERENDA MENU B</b>	yogurt intero g 125 frutta fresca g 70	frutta g 200 biscotti secchi g 30	latte parz. screm. g 70 frutta g 100	mele g 150 biscotti secchi g 20
<b>MERENDA MENU C</b>	albicocca g 200 biscotti secchi g 30	latte intero g 150 fette biscottate g 10 marmellata g 10	yogurt magro g 100 frutta g 70	frutta mista g 120 limone qb. biscotti secchi g 30

2° settimana	lunedì	martedì	mercoledì	venerdì
<b>MERENDA MENU A</b>	latte parz. screm. g 100 fette biscottate g 15 marmellata g 10	albicocca g 200 biscotti secchi g 30	frutta g 200 biscotti secchi g 30	frutta mista g 120 biscotti secchi g 30
<b>MERENDA MENU B</b>	yogurt intero g 100 frutta fresca g 70	latte parz. screm. g 25, tuorlo d'uovo g 4 (1 tuorlo ogni 4 bimbi), zucchero g 5; amido di mais g 2. Frutta di stagione g 100	farina tipo "0" g 15, zucchero g 10, uovo g 6, burro g 2, yogurt intero g 13, pere g 80	mele g 90 biscotti secchi g 30
<b>MERENDA MENU C</b>	mele g 150 biscotti secchi g 20 limone qb.	yogurt intero g 100 frutta g 60	latte intero g 150, fette biscottate g 10, marmellata g 10	frutta g 150 biscotti secchi g 20

1° settimana	lunedì	martedì	mercoledì	venerdì	
<b> MENU A invernale</b>	pasta al pomodoro petti di pollo al latte piselli e carote pane frutta	minestra di riso e patate piccanline al limone zucchine pane frutta	☆ pasta con ricotta e spinaci finocchi pane frutta	pasta al pomodoro friggita con verdura zucca pane frutta	risotto alla parmigiana sogliola al forno cornetti pane frutta
<b>merenda</b>	macedonia di frutta al limone e biscotti	yogurt al naturale con frutta fresca	spremuta d'arancia e biscotti	yogurt al naturale con frutta	frullato di frutta
<b> MENU B invernale</b>	risotto allo zafferano involtini di tacchino cavolfiore pane frutta	polenta con bocconcini di pollo in crema di verdura e pomodoro verdura e pomodoro pane frutta	minestra di verdura sfornata di formaggio e patate formaggio e patate pane frutta	minestra di julienne di carote, sedano e porri con pastina ☆ crocchette d'uovo spinaci pane frutta	pasta al pomodoro croccrette di pesce carote pane frutta
<b>merenda</b>	yogurt al naturale con frutta fresca	spremuta d'arancia e biscotti	frullato di frutta	☆ mele grattugiate con biscotti	torta allo yogurt
<b> MENU C invernale</b>	minestrina di piselli bocconcini di carne zucchine pane frutta	pasta con verdura arrosto morbido di carne finocchi pane frutta	farfalline al pomodoro ricotta con spinaci pane frutta	☆ maccheroncini al tuorlo d'uovo e prosciutto zucchine pane frutta	passato di verdura con riso pesce in umido con patate pane frutta
<b>merenda</b>	spremuta d'arancia e biscotti	latte con fette biscottate e marmellata	yogurt al naturale con frutta fresca	macedonia di frutta al limone e biscotti	irappè di frutta con biscotti secchi
<b> MENU D invernale</b>			risotto al prezzemolo parmigiano reggiano carote pane frutta		
<b>merenda</b>			bocconcini di pane con marmellata		

**NOTA BENE:** è consigliabile NON UTILIZZARE SALE.

In caso di necessità è possibile: trullare la carne e la verdura e prolungare la cottura della pasta o del riso.

☆ Piatti i cui ingredienti si possono scorporare. Si auspica la sostituzione del secondo piatto con 100 gr. di pesce di mare cucinato al forno.

È possibile sostituire la verdura con altra verdura di stagione (no patata e legumi).

Tratta da: DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE MEDICO - ASL DI BERGAMO Area Igienico Alimentare e della Sicurezza Nutrizionale. Elaborata dalle dietiste Cristina BIANCHI e Margherita SCHIAVI.

# PROGRAMMA DIETETICO

	<b>lunedì</b>	<b>martedì</b>	<b>mercoledì</b>	<b>giovedì</b>	<b>venerdì</b>
	pennette al pomodoro e basilico parmigiano reggiano con biete pane frutta	minestrina di piselli pesce al forno carote pane frutta	polenta con bocconcini di pollo in crema di verdura e pomodoro pane frutta	☆ conchiglie con lenticchie julienne di finocchi e zucchine gratinate pane frutta	riscotto al prezzemolo frittata con prosciutto finocchi pane frutta
<b>merenda</b>	latte con fette biscottate e marmellata	spremuta d'arancia con biscotti	macedonia di frutta con biscotti	yogurt al naturale con frutta fresca	frullato di frutta con biscotti
<b>menu B invernale</b>	risotto con verdura fior di latte con cornetti pane frutta	pasta con zucchine pesce in umido spinaci pane frutta	passato di verdura con pastina fesa di tacchino al latte patate e verdura pane frutta	☆ pasta con ceci carote pane frutta	maccheroncini della massaia ☆ omelette con ricotta e spinaci insalata mista pane frutta
<b>merenda</b>	yogurt al naturale con frutta fresca	crema agli agrumi	torta di pere	frullato di frutta con biscotti	☆ mele grattugiate con biscotti
<b>menu C invernale</b>	minestra di julienne di carote, sedano e porri con riso ☆ torta di ricotta e spinaci pane frutta	pasta al pomodoro pesce al forno zucca pane frutta	risotto con verdura arrosto morbido di carne finocchi pane frutta	☆ crema di piselli lanza al limone insalata pane frutta	☆ maccheroncini al tuorlo d'uovo e prosciutto cavolfiore pane frutta
<b>merenda</b>	spumiglie alla ricotta	yogurt con frutta	latte con fette biscottate e miele	spremuta con biscotti	macedonia e biscotti

**NOTA BENE:** è consigliabile **NON UTILIZZARE SALE**.

In caso di necessità è possibile: frullare la carne e la verdura e prolungare la cottura della pasta o del riso.

☆ Piatti i cui ingredienti si possono scorporare

È possibile sostituire la verdura con altra verdura di stagione (no patate e legumi).

Tratta da: DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE MEDICO - ASL DI BERGAMO Area Igiene degli Alimenti e della Sicurezza Nutrizionale. Elaborata dalle dietiste Cristina BIANCHI e Margherita SCHIAVI.

3° settimana	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
<b>MENU A invernale</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>☆ risotto giallo</li> <li>☆ torta salata finocchi</li> <li>pane</li> <li>frutta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>maccheroncini in crema di verdura</li> <li>petto di tacchino al limone</li> <li>zucchine al gratin</li> <li>pane</li> <li>frutta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>fusilli al sugo di verdura</li> <li>☆ petto di tacchino al limone</li> <li>zucchine al gratin</li> <li>pane</li> <li>frutta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>☆ riso con piselli</li> <li>☆ crocchette d'uovo con verdura</li> <li>zucca</li> <li>pane</li> <li>frutta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>gnocchi di semolino</li> <li>merluzzo al pomodoro</li> <li>finocchi</li> <li>pane</li> <li>frutta</li> </ul>
<b>merenda</b>	latte con pane e marmellata	spremuta di arancia e biscotti	macedonia di frutta	yogurt al naturale con frutta fresca	frullato di frutta con biscotti
<b>MENU B invernale</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>☆ torta con formaggio e spinaci</li> <li>pane</li> <li>frutta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>pasta al pomodoro scaloppine di pollo</li> <li>zucca</li> <li>pane</li> <li>frutta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>risotto con asparagi arrosto di lonza</li> <li>finocchi</li> <li>pane</li> <li>frutta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>minestra di julienne di carote, sedano e porri con riso</li> <li>☆ omelette ripiene di ricotta e spinaci</li> <li>pane</li> <li>frutta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>☆ pasta alla crema di sogliola</li> <li>carote</li> <li>pane</li> <li>frutta</li> </ul>
<b>merenda</b>	macedonia di frutta al limone e biscotti	yogurt al naturale con frutta	latte con biscotti secchi	☆ mele grattuggiate con biscotti	latte con pane e marmellata
<b>MENU C invernale</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>farfalline all'olio</li> <li>parmigiano reggiano</li> <li>con biete</li> <li>pane</li> <li>frutta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>risotto con zucchine arrosto morbido di tacchino</li> <li>carote</li> <li>pane</li> <li>frutta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>polenta con bocconcini di carne in crema di verdura e pomodoro</li> <li>uovo sodo</li> <li>zucchine</li> <li>pane</li> <li>frutta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>maccheroncini al pomodoro</li> <li>uovo sodo</li> <li>zucchine</li> <li>pane</li> <li>frutta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>minestrina delicata</li> <li>crocchette di pesce</li> <li>cornetti</li> <li>pane</li> <li>frutta</li> </ul>
<b>merenda</b>	yogurt al naturale con frutta fresca	latte con fette biscottate e miele	spremuta di arancia e biscotti	macedonia di frutta con biscotti	torta di mele

**NOTA BENE:** è consigliabile NON UTILIZZARE SALE.

In caso di necessità è possibile: frullare la carne e la verdura e prolungare la cottura della pasta o del riso.

☆ Piatti i cui ingredienti si possono scorporare ☆ Si auspica la sostituzione del secondo piatto con 100 gr. di pesce di mare cucinato al forno.

È possibile sostituire la verdura con altra verdura di stagione (no patate e legumi).

Tratta da: DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE MEDICO - ASL DI BERGAMO Area Igiene degli Alimenti e della Sicurezza Nutrizionale. Elaborata dalle dietiste Cristina BIANCHI e Margherita SCHIAVI.

## 4° settimana LUNEDI MARTEDÌ MERCOLEDÌ GIOVEDÌ VENERDÌ

	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
<b>MENU A invernale</b>	☆ polenta e lenticchie carote pane frutta	minestra di julienne di carote, sedano e patate con bocconcini di pollo con verdura pane frutta	minestrina delicata crocchette di pesce finocchi pane frutta	passato di verdura pizza di patate pane frutta	bocconcini di tacchino con verdura patate in insalata pane frutta
<b>merenda</b>	spremuta d'arancia e biscotti	macedonia con biscotti	torta di mele	frullato di frutta e biscotti	yogurt al naturale con frutta
<b>MENU B invernale</b>	☆ pasta e ceci fesa di tacchino al forno insalata pane frutta	risotto alla parmigiana arrosto di lonza zucchine pane frutta	penne al pomodoro nasello al forno biete pane frutta	gnocchi alla romana carote pane frutta	riso all'inglese spezzatino tenero finocchi pane frutta
<b>merenda</b>	frullato di frutta	yogurt al naturale con frutta	frullato di frutta e grissini all'acqua	latte con pane e marmellata	macedonia con biscotti
<b>MENU C invernale</b>	☆ conchigliette con piselli julienne di carote e zucchine gratinate pane frutta	risotto alla crema di spinaci scaloppina di tacchino insalata pane frutta	fusilli agli aromi pesce al forno carote pane frutta	minestra d'orzo formaggio fresco spinaci e patate pane frutta	polenta con arrosto morbido di carne carote pane frutta
<b>merenda</b>	yogurt al naturale con frutta	latte con fette biscottate e marmellata	macedonia di frutta con biscotti	yogurt al naturale con frutta	spremuta d'arancia e biscotti
<b>MENU D invernale</b>	☆ pasta con legumi parmigiano reggiano verdura pane frutta			passato di verdura pizza margherita pane frutta	
<b>merenda</b>	sprema alla ricotta			frullato di frutta e biscotti secchi	

**NOTA BENE:** è consigliabile NON UTILIZZARE SALE.

In caso di necessità è possibile: frullare la carne e la verdura e prolungare la cottura della pasta o del riso.

☆ Platti i cui ingredienti si possono scorporare  
è possibile sostituire la verdura con altra verdura di stagione (no patate e legumi).

Fatta da: DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE MEDICO - ASL DI BERGAMO Area Igienica degli Alimenti e della Sicurezza Nutrizionale. Elaborata dalle dietiste Cristina BIANCHI e Margherita SCHIAVI.

1° settimana	lunedì	martedì	mercoledì	venerdì	
<b>MENU A invernale</b>	<p>pasta g 55 pelati g 25 olio g 5 grana g 6 pollo g 60 latte parz. screm. g 15 piselli (*) g 20 carote g 30, olio g 8 pane g 25 frutta g 100</p>	<p>riso g 30 palate g 100 olio g 5 grana g 5 manzo g 50 latte parz. screm. g 20 piselli (*) g 50 zucchine qb. limone qb. farina g 3, grana g 3 pane g 40 frutta g 100</p>	<p>riso g 30 palati g 30 olio g 4 grana g 5 brodo vegetale qb. zafferano qb. tacchino g 45 savia qb. cavolfiore g 40 olio g 5 pane g 35 frutta g 100</p>	<p>pasta g 60 spinaci g 40 ricotta g 50 grana g 5 fanno n. verdura g 25 olio g 6 finocchi g 50 fanno g 5 latte parz. screm. g 20 riso g 8 pane g 30 frutta g 100</p>	<p>pasta g 60 spinaci g 50 ricotta g 50 grana g 5 fanno n. verdura g 25 olio g 6 finocchi g 50 fanno g 5 latte parz. screm. g 20 riso g 8 pane g 30 frutta g 100</p>
<b>MENU B invernale</b>	<p>riso g 60 olio g 4 grana g 5 brodo vegetale qb. zafferano qb. tacchino g 45 savia qb. cavolfiore g 40 olio g 5 pane g 35 frutta g 100</p>	<p>farina mais g 70 pelati g 30 olio g 10 pollo g 60 verdura mista g 50 pane g 30 frutta g 100</p>	<p>riso g 35 verdura g 30 grana g 6 olio g 7 patate g 160 zucchine g 30 mozzarella g 40 olio g 8 pane g 35 frutta g 100</p>	<p>pastina g 30 carote, sedano, porri g 20 grana g 5 olio g 5 uovo n. patate g 40 pangrattato qb. spinaci g 30 olio g 5 pane g 30 frutta g 100</p>	<p>pasta g 50 pelati qb. olio g 6, grana g 5 pesce g 100 olio g 6 patate g 30 uovo g 6 (1 uovo ogni 10 bambini) carote g 50 olio g 6 pane g 25 frutta g 100</p>
<b>MENU C invernale</b>	<p>Pastina g 35 piselli (*) g 20 carote, cipolla qb. olio g 10 grana g 6 manzo g 60 pelati g 20 olio g 4 zucchine g 50 olio g 4 frutta g 100 pane g 30</p>	<p>pasta g 60 olio g 5 grana g 5 verdura mista g 30 tacchino g 50 latte parz. screm. g 10 brodo vegetale qb. finocchi g 50 olio g 5 pane g 25 frutta g 100</p>	<p>pasta g 60 pomodoro g 20 olio g 10 grana g 5 ricotta g 70 spinaci g 50 olio g 5 frutta g 100 pane g 40</p>	<p>pasta g 60 tuorlo d'uovo n. 1 grana g 10 olio g 5 carote g 50 limone qb. olio g 5 pane g 30 frutta g 100</p>	<p>riso g 30 patate g 30 piselli (*) g 15 carote g 10, sedano g 15 cavolfiore g 15 olio g 9, grana g 5 pesce g 100 olio g 10 pelati g 30 patate g 60 frutta g 100 pane g 20</p>
<b>MENU D invernale</b>		<p>riso g 50 olio g 6, grana g 5 prezzemolo e brodo veg. qb. parmigiano reggiano g 30 carote g 50 olio g 6 frutta g 100 pane g 30</p>			

**NOTA BENE:** il peso è riferito all'alimento crudo ed al netto degli scarti.

(\*) consumare piselli sia freschi che surgelati

E' possibile presentare gli ingredienti separatamente.

Tratta da: DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE MEDICO - ASL DI BERGAMO Area Igiene degli Alimenti e della Sicurezza Nutrizionale. Elaborata dalle dietiste Cristina BIANCHI e Margherita SCHIAVI.

2° settimana	lunedì	martedì	mercoledì	venerdì	
<b>MENU A invernale</b>	pasta 9 50 pelati 9 30 basilico qb. olio 9 5 grana 9 5 <b>parmigiano reggiano</b> g 30 biete 9 30 olio 9 6 pane 9 30 frutta g 100	riso g 35 piselli (*) 9 20 carota e cipolla qb. brodo vegetale qb. grana 9 6 olio 9 10 pesce g 100 pelati 9 20 olio 9 4 carote 9 50 olio 9 4 frutta g 100 pane 9 30	farina di mais g 70. petto di pollo g 60 olio 9 10 pelati 9 30 verdura mista g 50 pane g 30 frutta g 100	pasta g 50 olio g 10 lenticchie secche g 30 grana g 10 <b>zucchine</b> g 20 <b>finocchi</b> g 20 olio g 5 grana g 10 latte intero g 35 farina qb. pane g 30 frutta g 100	riso g 50 brodo vegetale, prezzemolo qb. olio 9 5 uovo g 40 prosc. cotto al naturale g 15 finocchi g 60 olio g 5 pane g 30 frutta g 100
<b>MENU B invernale</b>	riso g 60 verdura g 30 olio 9 5 grana 9 5 brodo vegetale qb. fior di latte g 40 cornetti g 50 olio 9 5 pane 9 35 frutta g 100	pasta g 50 zucchine g 25 olio g 7 grana g 5 pesce g 80 olio g 7 pelati 9 20 spinaci 9 30 olio 9 6 pane 9 40 frutta g 100	verdura mista g 30 patate g 40 piselli (*) g 10 grana g 3 olio g 9 pasta g 20 fesa tacchino g 50 latte parz. screm. g 10 verdura mista g 50 patate g 60 olio g 9 pane g 30 frutta g 100	pasta g 40 ceci secchi g 30 grana g 10 olio 9 10 carote g 50 olio g 6 pane g 30 frutta g 100	pasta g 40 pomodoro, sedano, prezzemolo, carota g 50 olio 9 5 grana g 5 uovo n° 1 ricotta g 30 spinaci g 40 olio g 5 olio g 4 pane g 30 frutta g 100
<b>MENU C invernale</b>	riso g 40 carote, sedano, pomì g 20 olio 9 5 grana 9 5 uovo 1/2 ricotta 9 40 spinaci 9 30 olio g 10 frutta g 100 pane g 30	pasta g 60 pelati 9 25 olio 9 6 grana 9 5 pesce g 90 olio 9 6 pangrattato qb. zucca g 50 olio 9 6 pane g 40 frutta g 100	pasta g 60 verdura g 30 cipolla g 10 olio 9 6 grana g 5 brodo vegetale qb. manzo g 50 latte parz. screm. g 10 brodo vegetale qb. finocchi g 50 olio 9 7 frutta g 100 pane g 25	piselli (*) g 50 olio 9 5 grana g 5 patate g 120 cipolla g 10 verdura mista g 10 ionza g 50 olio 9 5 lattuga g 30 olio 9 6 pane g 40 frutta g 100	pasta g 60 olio g 5 tuorlo d'uovo n° 1 grana g 10 prosc. cotto al naturale g 10 <b>cavolfiore</b> g 50 olio 9 5 pane g 30 frutta g 100

**NOTA BENE:** il peso è riferito all'alimento crudo ed al netto degli scarti.

(\*) consumare piselli sia freschi che surgelati È possibile presentare gli ingredienti separatamente.

Traita da: DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE MEDICO - ASL DI BERGAMO Area Igiene degli Alimenti e della Sicurezza Nutrizionale. Elaborata dalle dietiste Cristina BIANCHI e Margherita SCHIAVI.

3° settimana	lunedì	martedì	mercoledì	venerdì	
<b>MENU A invernale</b>	<p>riso g 55 olio g 4 grana g 5 cipolla e zafferano qb. brodo vegetale qb. ricotta g 40 grana g 10 briele g 50 olio g 4 pangrattato qb. <b>finocchi g 30</b> olio g 5 pane g 20 frutta g 100</p>	<p>pasta g 30 sedano, carote, cipolle, zucca g 40 cavolfiore g 10 grana g 5 verdura mista g 30 tacchino g 60 manzo g 60 olio g 6 petali g 25 patate g 100 cornetti g 50 olio g 5 frutta g 100 pane g 30</p>	<p>fusilli g 60 petali g 30 olio g 5 cavolfiore g 10 grana g 5 verdura mista g 30 cipolla, brodo vegetale qb. <b>uovo n° 1</b> grana g 5, olio g 3 pangrattato qb. patate g 40 verdura mista qb. <b>zucca g 50</b> olio g 3 burro g 3 pane g 20 frutta g 100 pane g 30</p>	<p>riso g 55 olio g 3 grana g 5 piselli (*) g 25 cipolla, brodo vegetale qb. <b>uovo n° 1</b> grana g 5, olio g 3 pangrattato qb. patate g 40 verdura mista qb. <b>zucca g 50</b> olio g 5 pane g 40 frutta g 100</p>	<p>semolino g 60 brodo vegetale qb. grana g 10 olio g 5 pesce g 100 petali g 20 olio g 6 <b>finocchi g 50</b> olio g 6 pane g 30 frutta g 100</p>
<b>MENU B invernale</b>	<p>spinaci g 100 uovo g 15 farina g 20 parmigiano reggiano g 30 ricotta g 40 grana g 5 olio g 6 pangrattato qb. <b>pane g 40</b> frutta g 100</p>	<p>pasta g 60 olio g 5 grana g 10 petali g 30 petto di pollo g 60 olio g 5 farina, limone qb. <b>zucca g 50</b> olio g 5 pane g 30 frutta g 100</p>	<p>riso g 60 olio g 5 grana g 5 cipolle, brodo vegetale qb. asparagi g 20 lonza g 40 olio g 5 finocchi g 30 olio g 5 pane g 30 frutta g 100</p>	<p>carote, sedano, pomì g 20 grana g 5 olio g 5 uovo 1/2 ricotta g 40 spinaci g 30 olio g 10 <b>pane g 30</b> frutta g 100</p>	<p>riso g 40 olio g 8 grana g 5 petali g 30 sogliola g 100 carote g 50 olio g 10 pane g 20 frutta g 100</p>
<b>MENU C invernale</b>	<p>pasta g 60 olio g 10 grana g 5 briele g 50 olio g 5 pane g 40 frutta g 100</p>	<p>riso g 60 zucchine g 30 grana g 5 olio g 6 brodo vegetale qb. petto tacchino g 50 latte parz. screm. g 10 brodo vegetale qb. carote g 50 olio g 7 pane g 25 frutta g 100</p>	<p>farina di mais g 70 manzo g 60 pomodoro g 30 olio g 10 carote g 20 cipolla g 10 sedano g 20 pane g 30 frutta g 100</p>	<p>pasta g 50 petali g 25 olio g 5 uovo n° 1 olio g 4 zucchine g 50 olio g 5 pane g 30 frutta g 100</p>	<p>riso g 30 olio g 6 grana g 8 patate g 60 brodo vegetale, prezzemolo qb. pesce g 100 olio g 6 patate g 30 uovo g 6 (1 uovo ogni 10 bimbi) pangrattato g 5 cornetti g 50 olio g 6 pane g 30 frutta g 100</p>

**NOTA BENE:** il peso è riferito all'alimento crudo ed al netto degli scarti.

(\*) consumare piselli sia freschi che surgelati

È possibile presentare gli ingredienti separatamente.

Tratta da: DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE MEDICO - ASL DI BERGAMO Area Igiene degli Alimenti e della Sicurezza Nutrizionale. Elaborata dalle dietiste Cristina BIANCHI e Margherita SCHIAVI.

4° settimana	lunedì	martedì	mercoledì	venerdì
<b>MENU A invernale</b>	farina di mais g 40 latte parz. screm. g 35 lenticchie secche g 20 olio g 10 carote g 40 olio g 9 pane g 35 frutta g 100	riso g 35 carne, sedano, porri g 25 olio g 7 grana g 5 <b>petto Pollo</b> g 50 olio g 10 patate g 30 verdura mista g 60 pane g 40 frutta g 100	riso g 30 olio g 6, grana g 8 patate g 60 <b>brodo vegetale, prezzemolo qb.</b> pesce g 100 olio g 6 patate g 30, uovo g 6 pangrattato g 50 finocchi g 50 olio g 6 pane g 30 frutta g 100	verdura mista g 60 <b>brodo vegetale qb.</b> patate g 180 farina tipo "0" g 25 latte parz. screm. g 15 olio g 8 mozzarella g 50 pelati g 50 grana g 5 pane g 20 frutta g 100
<b>MENU B invernale</b>	pasta g 40 ceci secchi g 30 olio g 6 grana g 5 tacchino g 40 olio g 6 insalata g 30 olio g 5 pane g 45 frutta g 100	riso g 60 olio g 5 grana g 10 <b>brodo vegetale qb.</b> lonza g 60 <b>brodo vegetale qb.</b> olio g 5 zucchine g 50 olio g 5 pane g 30 frutta g 100	pasta g 50 pelati g 30 grana g 5 olio g 6 pesce g 80 aromi qb. olio g 6 bietole g 40 olio g 7 pane g 35 frutta g 100	latte parz. screm. g 60 semolino g 45 uovo g 8 (1 uovo ogni 8 bambini) burro g 5 grana g 6 olio g 6 carote g 50 olio g 6 pane g 30 frutta g 100
<b>MENU C invernale</b>	pasta g 50 piselli ('') g 50 olio g 10 grana g 5 zucchine g 30 carote g 20 latte intero g 25 grana g 3 olio g 8 farina g 5 frutta g 100 pane g 40	riso g 60 spinaci g 30 olio g 6, grana g 5 cipolla, brodo veg; qb. tacchino g 50 <b>brodo vegetale qb.</b> olio g 2 farina qb. Insalata g 50 olio g 5 pane g 25 frutta g 100	pasta g 50 aromi qb. olio g 5 grana g 5 pesce g 70 olio g 7 carote g 40 olio g 9 frutta g 100 pane g 30	orzo perlato g 40 tuorlo d'uovo n° 1 carote e sedano g 25 patate g 40 grana g 5, olio g 7 ricotta g 50 spinaci g 30 patate g 30 olio g 7 pane g 40 frutta g 100
<b>MENU D invernale</b>	pasta g 50 legumi secchi g 15 olio g 5, grana g 5 parmigiano reggiano g 30 verdura g 50 olio g 5 frutta g 100 pane g 30	pasta g 50 legumi secchi g 15 olio g 5, grana g 5 parmesan reggiano g 30 verdura g 50 olio g 5 frutta g 100 pane g 30	verdura mista g 60 olio g 7 brodo vegetale qb. farina tipo "0" g 55 pelati g 30 mozzarella g 45 olio g 7 origano qb. frutta g 100 pane g 25	

**NOTA BENE:** il peso è riferito all'alimento crudo ed al netto degli scarti.

(') consumare piselli sia freschi che surgelati

È possibile presentare gli ingredienti separatamente.

Tratta da: DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE MEDICO - ASL DI BERGAMO Area Igiene degli Alimenti e della Sicurezza Nutrizionale. Elaborata dalle dietiste Cristina BIANCHI e Margherita SCHIAVI.

l <sup>o</sup> settimana	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
<b>MERENDA MENU A</b>	frutta mista g 100 biscotti secchi g 20 (4 biscotti)	yogurt intero g 100 frutta g 70	spremuta d'arancia g 100 biscotti secchi g 10 (2 biscotti)	yogurt magro g 80 frutta g 60	frutta mista g 100
<b>MERENDA MENU B</b>	yogurt intero g 125 frutta fresca g 70		spremuta d'arancia g 200 biscotti secchi g 30 (6 biscotti)	frutta g 100 mele g 150 biscotti secchi g 20 (4 biscotti)	farina "0" g 15, zucchero g 10, olio g 2, yogurt intero g 13, succo di frutta senza zucch. g 13, lievito qb.
<b>MERENDA MENU C</b>	spremuta d'arancia g 200 biscotti secchi g 30 (6 biscotti)	latte intero g 150 fette biscottate g 10 (1 fetta + 1/2) marmellata g 10	yogurt magro g 100 frutta g 70	frutta mista g 120 limone qb. biscotti secchi g 30 (6 biscotti)	latte intero g 25, mele g 30, pere g 30, banane g 30, biscotti secchi g 20 (4 biscotti)
<b>MERENDA MENU D</b>			yogurt magro g 100 frutta g 70		
2 <sup>o</sup> settimana	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
<b>MERENDA MENU A</b>	latte parz. screm. g 100 fette biscottate g 15 marmellata g 10	spremuta d'arancia g 200 biscotti secchi g 30	frutta mista g 200 biscotti secchi g 30	yogurt intero g 125 frutta g 50	frutta mista g 120 biscotti secchi g 30
<b>MERENDA MENU B</b>	yogurt intero g 100 frutta fresca g 70	latte parz. screm. g 25, tuorlo d'uovo g 4 (1 tuorlo ogni 4 bimbi), zucchero g 5, amido di mais g 2, succo di 1/2 arancia o 2 mandarini	farina tipo "0" g 15, zucchero g 10, olio g 2, yogurt intero g 13, pere g 30, succo di frutta senza zucch. g 13, limone qb.	frutta mista g 60 biscotti secchi g 20	mele g 90 biscotti secchi g 30
<b>MERENDA MENU C</b>	ricotta fresca di vacca g 20, g 5, biscotti secchi g 10	yogurt intero g 100 frutta g 60	latte intero g 150, fette biscottate g 10, marmellata g 10	spremuta d'arancia g 100 biscotti secchi g 20	frutta mista g 120 biscotti secchi g 30 limone qb.

3° settimana	lunedì	martedì	mercoledì	venerdì
	MERENDA MENU A	latte parz. screm. g 100 pane g 20 marmellata g 10	spremuta d'arancia g 100 biscotti secchi g 15	frutta mista g 100 yogurt intero g 80 frutta g 70
MERENDA MENU B	frutta g 160 biscotti secchi g 40	yogurt intero g 125 frutta g 50	latte parz. screm. g 100 biscotti secchi g 15	mele g 150 biscotti secchi g 20
			spremula d'arancia g 200 biscotti secchi g 30	frutta mista g 100 biscotti secchi g 20 limone qb.
MERENDA MENU C	yogurt magro g 100 frutta g 100	latte intero g 150 fette biscottate g 10 miele g 10	latte parz. screm. g 100 biscotti secchi g 15	farina tipo "0" g 15, zucchero g 10, olio g 2, yogurt intero g 13, mela g 30, succo di frutta senza zucch. g 13, lievito qb.
4° settimana	lunedì	martedì	mercoledì	venerdì
	MERENDA MENU A	spremuta d'arancia g 100 biscotti secchi g 20	frutta mista g 75 biscotti secchi g 20 limone qb.	frutta mista fresca g 100 biscotti secchi g 10
MERENDA MENU B	frutta mista g 100	yogurt intero g 125 frutta g 50	farina tipo "0" g 15, zucche- ro g 10, olio g 2, yogurt inte- ro g 13, mela g 30, succo di frutta senza zucchero g 13 (10 ml), lievito qb.	yogurt intero g 100 frutta g 70 pane g 20 marmellata g 10
MERENDA MENU C	yogurt intero g 80 frutta g 70	latte intero g 150 fette biscottate g 10 marmellata g 10	frutta fresca mista g 100 grissini all'acqua g 15	frutta mista g 100 biscotti secchi g 15 limone qb.
MERENDA MENU D	ricotta fresca di vacca g 20, yogurt intero g 20, zucchero g 5, biscotti secchi g 10		frutta mista g 100 biscotti secchi g 15	spremuta d'arancia g 200 biscotti secchi g 30

**NOTA BENE:** è ammessa la sostituzione dei biscotti secchi con fiocchi di cereali. Non possono essere introdotti alimenti nel Nido.  
Tratta da: DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE MEDICO - ASL DI BERGAMO Area Igienico e della Sicurezza Nutrizionale. Elaborata dalle dietiste Cristina BIANCHI e Margherita SCHIAVI.