

MENU' BASE PER LA RISTORAZIONE SCOLASTICA - NIDI D'INFANZIA

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
I SETT.	SPUNTINO	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca
	PRANZO	Antipasto di verdure di stagione Primo piatto asciutto (6) Uova Pane e frutta fresca Yogurt bianco e frutta fresca	Antipasto di verdure di stagione Primo piatto asciutto (6) Carne bianca Pane e frutta fresca Mix di frutta fresca e secca	Minestra di verdure (6) Pesce con patate/polenta Verdure di stagione Pane e frutta fresca Pane speciale	Antipasto di verdure di stagione Piatto unico di carne rossa (1) Pane e macedonia di frutta fresca Latte e cereali
	MERENDA	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca
II SETT.	SPUNTINO	Minestra di verdure (6)	Antipasto di verdure di stagione	Primo piatto asciutto (6)	Antipasto di verdure di stagione
	PRANZO	Carne bianca con patate/polenta Verdure di stagione Pane e frutta fresca Pane speciale	Piatto unico di pesce (4) Pane e macedonia di frutta fresca Torta semplice	Formaggio Verdure di stagione Pane e frutta fresca Mix di frutta fresca e secca	Minestra di legumi (6) Uova Verdure di stagione Pane e frutta fresca Latte e frutta fresca
	MERENDA	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca
III SETT.	SPUNTINO	Minestra di verdure (6)	Antipasto di verdure di stagione	Frutta fresca	Frutta fresca
	PRANZO	Carne rossa con patate/polenta Verdure di stagione Pane e frutta fresca Bruschetta all'olio	Primo piatto asciutto (6) Carne bianca Pane e frutta fresca Mix di frutta fresca e secca	Antipasto di verdure di stagione Piatto unico di formaggio (2) Pane e macedonia di frutta fresca Yogurt e cereali	Antipasto di verdure di stagione Primo piatto asciutto (6) Pesce Pane e frutta fresca Latte e frutta fresca
	MERENDA	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca
IV SETT.	SPUNTINO	Minestra di legumi (6)	Antipasto di verdure di stagione	Frutta fresca	Frutta fresca
	PRANZO	Formaggio Verdure di stagione Pane e frutta fresca Pane speciale	Primo piatto asciutto (6) Uova Pane e frutta fresca Mix di frutta fresca e secca	Antipasto di verdure di stagione Primo piatto asciutto (6) Carne bianca Pane e frutta fresca Yogurt bianco e frutta fresca	Minestra di verdure (6) Pesce Verdure di stagione Pane e frutta fresca Latte e cereali
	MERENDA	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca

N.B.

- 1) Esempi di piatto unico di carne rossa: spezzatino con polenta, gnocchi /pasta/lasagne al ragù, polpette o polpettone di carne con patate, goulash con patate, polenta pasticciata...
- 2) Esempi di piatto unico con formaggio: pizza margherita, frico con polenta, gâteau di patate e formaggio, crocchette di formaggio e patate...
- 3) Esempi di piatto unico vegetale: lenticchie/ceci/fagioli in umido con polenta, pasta/riso/orzo/farro con legumi, lasagne al ragù di legumi, polpette di legumi con patate/polenta ...
- 4) Esempi di piatto unico di pesce: polpette o polpettone di pesce e patate, crocchette di pesce, salmone al forno con patate, pasta al ragù di pesce, insalata di polipo con patate....
- 5) I piatti liquidi vanno sempre aggiunti di pasta/riso/orzo/crostini di pane/fiocchi di cereali e possono essere presentati passati, in crema, in brodo, a pezzi...
- 6) Si raccomanda di variare giornalmente la tipologia di cereali offerti (pasta, pasta integrale, riso, riso semintegrale, farro, orzo, couscous...) e di condire con sughi a base di verdure opportunamente variati in base alla stagionalità