

1a Settimana

MENU' ASILO NIDO (1-3 anni) BRONTOLO
(ultima revisione febbraio 2023)

COMUNE MONDOLFO

Media settimanale dei principi nutritivi:

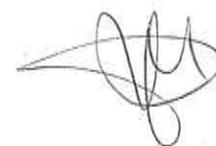
- Kcal: 496

- Protidi: 16,4 %

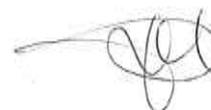
- Lipidi: 27,8%

- Glucidi: 55,8%

LUNEDI	<p>Passato di verdure con pastina*</p> <ul style="list-style-type: none"> - gr 90 verdure fresche o surgelate (15 gr bietole, 15 gr carote, gr 15 patate, gr 15 zucchine, gr 15 spinaci, gr 5 sedano, gr 10 fagioli freschi) - gr 25 pastina - gr 4 parmigiano - gr 4 olio extra vergine d'oliva - sale q.b. <p>Fettina in padella</p> <ul style="list-style-type: none"> - gr 40 vitellone magro - gr 2 olio extra vergine d'oliva - sale q.b. <p>Verdura cotta di stagione</p> <ul style="list-style-type: none"> - gr 80 verdura - gr 4 olio extra vergine d'oliva - sale q.b. <p>Pane gr 35</p> <p>Frutta fresca di stagione gr 100</p> <p>* alternativa estiva: -Pasta con pomodoro fresco</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Kcal 446 - Protidi 17% - Lipidi 26% - Glucidi 57%
MARTEDI	<p>Brodo di pesce con pastina</p> <ul style="list-style-type: none"> - gr 25 pastina di semola - gr 3 olio extra vergine d'oliva - per brodo: pesce, sedano, carota, cipolla, sale q.b. <p>Pesce (es: Pesce al forno con pomodoro - filetti di sogliola dorati - pesce gratinato al forno - riccioli di sogliola - filetto di persico al pomodoro - platessa al forno con dadolata di pomodoro e basilico)</p> <ul style="list-style-type: none"> - gr 50 pesce - gr 40 pomodoro - gr 3 olio extra vergine d'oliva - pangrattato e sale q.b. <p>Verdura cotta di stagione</p> <ul style="list-style-type: none"> - gr 80 verdura di stagione - gr 4 olio extra vergine d'oliva - limone, sale q.b. <p>Pane gr 35 Frutta fresca di stagione gr 100</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Kcal 433 - Protidi 16% - Lipidi 27% - Glucidi 57%
MERCOLEDI	<p>Lasagne al ragù di carne*</p> <ul style="list-style-type: none"> - gr 50 pasta all'uovo - gr 30 carne vitellone - gr 120 pomodoro fresco (o gr 25 pelati) - gr 10 parmigiano - gr 15 mozzarella - gr 50 latte - gr 3 burro - gr 3 farina - gr 3 olio extra vergine d'oliva - sedano, carota, cipolla, sale noce moscata q.b. <p>Verdura cruda di stagione</p> <ul style="list-style-type: none"> - gr 60 verdura di stagione - gr 3 olio extra vergine d'oliva - sale q.b. <p>Pane gr 35 Frutta fresca di stagione gr 100</p> <p>* alternativa estiva: - Lasagne in bianco con verdure (es: lasagne con carciofi) - Prosciutto cotto</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Kcal 580 - Protidi 18% - Lipidi 28% - Glucidi 54%



GIOVEDI	<p>Passato di legumi con pastina* (es: <u>crema di legumi</u> - <u>crema ceci e broccoletti</u> - crema di piselli)</p> <ul style="list-style-type: none"> - gr 25 legumi secchi misti (es: fagioli, ceci, lenticchie) - gr 40 verdure - gr 25 pastina - gr 4 olio extra vergine d'oliva - gr 4 parmigiano - sale q.b. <p>Stracchino o formaggio (es: caciottina)</p> <ul style="list-style-type: none"> - gr 35 stracchino <p>Verdura cotta di stagione</p> <ul style="list-style-type: none"> - gr 80 verdura di stagione - gr 4 olio extra vergine d'oliva - sale q.b. <p>Pane gr 35</p> <p>Frutta fresca di stagione gr 100</p> <p>*alternativa estiva: - Pasta con crema di legumi</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Kcal 525 - Protidi 16% - Lipidi 33% - Glucidi 51%
VENERDI	<p>Risotto con verdure (es: <u>risotto all'ortolana</u> - <u>risotto primavera</u>)</p> <ul style="list-style-type: none"> - gr 50 riso - gr 40 pomodori pelati - gr 25 zucchine - gr 12 cipolla - gr 5 carota - gr 200 brodo vegetale (preparato con verdure fresche) - gr 4 parmigiano - gr 4 olio extra vergine d'oliva - cipolla, sale q.b. <p>Pesce (es: <u>sogliola alla fiorentina</u> - <u>merluzzo porri e latte</u> - <u>filetto di sogliola al cartoccio</u> - <u>merluzzo alla marinara</u> - <u>merluzzo al limone</u> - <u>sogliole nido di rondine</u>)</p> <ul style="list-style-type: none"> - gr 50 filetti di sogliola - gr 4 olio extra vergine d'oliva <p>Insalata</p> <ul style="list-style-type: none"> - gr 30 insalata - gr 3 olio extra vergine d'oliva - sale e limone q.b. <p>Pane gr 35</p> <p>Frutta fresca di stagione gr 100</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Kcal 496 - Protidi 15 % - Lipidi 24% - Glucidi 61%



Media settimanale dei principi nutritivi:

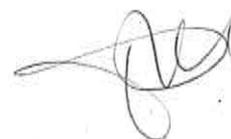
- Kcal: 492

- Protidi: 15,7 %

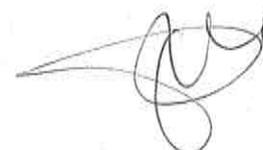
- Lipidi: 26,8%

- Glucidi: 57,5 %

LUNEDI	<p>Pasta con sugo vegetale (es: gnocchetti sardi con sugo vegetale- pasta con zucchine – pasta con zucchine e basilico – pasta all'ortolana – pasta ai carciofi)</p> <ul style="list-style-type: none"> - gr 50 pasta - gr 60 verdura di stagione - gr 3 parmigiano - gr 4 olio extra vergine d'oliva, sale q.b.. <p>Frittata al forno</p> <ul style="list-style-type: none"> - gr 20 uovo (N.2 per 5 porzioni) - gr 10 ricotta - gr 4 parmigiano - gr 5 latte - gr 3 olio extra vergine di oliva – sale q.b. <p>Verdura cruda di stagione</p> <ul style="list-style-type: none"> - gr 60 verdura - gr 3 olio extra vergine d'oliva – sale q.b. <p>Pane gr 35 Frutta fresca di stagione gr 100</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Kcal 506 - Protidi 13% - Lipidi 26% - Glucidi 61%
MARTEDI	<p>Pastina in brodo vegetale*</p> <ul style="list-style-type: none"> - gr 25 pasta di semola - gr 250 brodo vegetale (preparato con verdure fresche) - gr 4 olio extra vergine d'oliva - gr 5 parmigiano, sale q.b. <p>Pesce (es: filetti di sogliole e patate – merluzzo pasticcato – merluzzo nascosto con verdure - bocconcini di merluzzo e pomodori e patate)</p> <ul style="list-style-type: none"> - gr 50 pesce - gr 50 patate - gr 1 olio extra vergine d'oliva - pangrattato, uovo e sale, q.b. <p>Verdura cotta di stagione</p> <ul style="list-style-type: none"> - gr 80 verdura -gr 4 olio extra vergine d'oliva – sale q.b. <p>Pane gr 35 Frutta fresca di stagione gr 100 *alternativa estiva: - Pasta con pomodoro fresco</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Kcal 474 - Protidi 17% - Lipidi 26% - Glucidi 57%
MERCOLEDI	<p>Brodo di carne con pastina*</p> <ul style="list-style-type: none"> - gr 25 pastina di semola - per brodo: carne vitellone e carne bianca, sedano, carota, cipolla, sale q.b. - gr 4 parmigiano <p>Lesso*</p> <ul style="list-style-type: none"> - gr 20 vitellone magro - gr 20 carne bianca - gr 2 olio extravergine d'oliva <p>Purea di verdure*</p> <ul style="list-style-type: none"> - gr 50 patate - gr 50 verdure di stagione - gr 5 olio extra vergine d'oliva - sale q.b. <p>Pane gr 35 Frutta fresca di stagione gr 100 *** alternativa estiva: - Passato di verdure con pastina o con miglio - Bocconcini di petto di pollo - Purea di patate</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Kcal 435 - Protidi 16% - Lipidi 27% - Glucidi 57%



<p>GIOVEDI</p>	<p>Passato di legumi con riso* (es: riso e fagioli – <u>minestra di ceci</u> – <u>minestrina toscana</u> – <u>minestra di lenticchie</u> – <u>zuppa di farro e borlotti</u>)</p> <ul style="list-style-type: none"> - gr 25 legumi secchi misti (es: fagioli, ceci, lenticchie) - gr 40 verdure - gr 25 riso - gr 4 olio extra vergine d'oliva - gr 4 parmigiano - sale q.b. <p>Formaggio (es: caciottina)</p> <ul style="list-style-type: none"> - gr 40 caciottina <p>Verdura cruda di stagione</p> <ul style="list-style-type: none"> - gr 60 verdura - gr 3 olio extra vergine d'oliva – sale q.b. <p>Pane gr 35</p> <p>Frutta fresca di stagione gr 100</p> <p>*alternativa estiva: - Riso con crema di piselli</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Kcal 514 - Protidi 16 % - Lipidi 32% - Glucidi 52%
<p>VENERDI</p>	<p>Pasta con verdure (es: <u>pasta con rucola e pomodorini</u> - <u>pasta con pomodorini ciliegini e ricotta</u> – <u>pasta con zucca gialla</u> – <u>orecchiette con broccoletti</u> – <u>pasta con cavolfiore</u>)</p> <ul style="list-style-type: none"> - gr 50 pasta - gr 5 parmigiano - gr 5 olio extra vergine d'oliva - rucola, pomodorini, sale q.b. <p>Pesce (es: <u>nasello in tortiera</u> – <u>polpettone di pesce e verdure</u>)</p> <ul style="list-style-type: none"> - gr 50 pesce - gr 20 patate - gr 20 latte - gr 3 olio extra vergine d'oliva - pangrattato, uovo, sale , q.b. <p>Verdura cruda di stagione</p> <ul style="list-style-type: none"> - gr 60 verdura - gr 3 olio extra vergine d'oliva – sale q.b. <p>Pane gr 35</p> <p>Frutta fresca di stagione gr 100</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Kcal 529 - Protidi 16% - Lipidi 24% - Glucidi 60%



Media settimanale dei principi nutritivi:

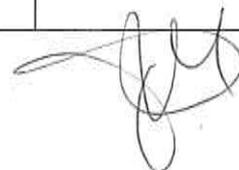
- Kcal: 518

- Protidi: 16,3%

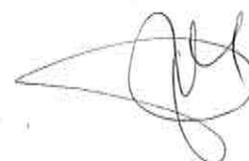
- Lipidi: 26,6%

- Glucidi: 57,1%

LUNEDI	<p>Farro al pomodoro</p> <ul style="list-style-type: none"> - gr 50 farro - gr 40 pomodoro fresco (o gr 25 pelati). - gr 4 parmigiano - gr 4 olio extra vergine d'oliva <p>sedano, carota, cipolla, sale e basilico q.b.</p> <p>Tortino di verdure di stagione/ Polpettine di verdure / Polpettone di verdure</p> <p>Tortino di verdure:</p> <ul style="list-style-type: none"> - gr 40 patate - gr 15 piselli - gr. 2 carote - gr. 3 cipolla - gr 20 uovo - gr 5 ricotta - gr 4 parmigiano - gr 5 pangrattato - gr 3 olio extra vergine d'oliva - prezzemolo e altre erbe aromatiche q.b. <p>Verdura cruda di stagione</p> <ul style="list-style-type: none"> - gr 60 verdura - gr 3 olio extra vergine d'oliva – sale q.b. <p>Pane gr 35 Frutta fresca di stagione gr 100</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Kcal 538 - Protidi 13% - Lipidi 28% - Glucidi 59%
MARTEDI	<p>Passato di legumi con pasta*</p> <p>(es: <u>crema di legumi</u> - <u>crema ceci e broccoletti</u> – crema di piselli)</p> <ul style="list-style-type: none"> - gr 25 legumi secchi misti (es: fagioli, ceci, lenticchie) - gr 40 verdure - gr 25 pasta - gr 4 olio extra vergine d'oliva - gr 4 parmigiano - sale q.b. <p>Ricotta</p> <ul style="list-style-type: none"> - gr 50 ricotta vaccina <p>Verdura gratinate al forno</p> <p>(es: <u>teglia di zucchini e pomodori</u> - <u>spinaci al gratin</u> - finocchi gratinati – cavolfiore gratinato)</p> <ul style="list-style-type: none"> - gr 80 verdura di stagione - gr 4 olio extra vergine d'oliva - gr 10 pangrattato – sale q.b. <p>Pane gr 35 Frutta fresca di stagione gr 100</p> <p>* alternativa estiva: - Pasta con crema di legumi</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Kcal 519 - Protidi 17% - Lipidi 26% - Glucidi 57%
MERCOLEDI	<p>Pasta all'olio/<u>Gnocchi di semolino</u> con olio e parmigiano</p> <p>Pasta all'olio</p> <ul style="list-style-type: none"> - gr 50 pasta di semola - gr 5 parmigiano - gr 5 olio extra vergine d'oliva - sale q.b. <p>Pesce</p> <p>(es: filetti di merluzzo al forno con pomodorini – <u>rosette di merluzzo al forno</u> – <u>merluzzo al piatto</u> - <u>spezzatino di palombo</u>)</p> <ul style="list-style-type: none"> - gr 50 pesce - gr 40 pomodoro - gr 3 olio extra vergine d'oliva – pangrattato e sale q.b. <p>Verdura cruda di stagione</p> <ul style="list-style-type: none"> - gr 60 verdura - gr 3 olio extra vergine d'oliva – sale q.b. <p>Pane gr 35 Frutta fresca di stagione gr 100</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Kcal 505 - Protidi 16% - Lipidi 24% - Glucidi 60%



<p>GIOVEDI</p>	<p>Risotto con verdure (es: <u>risotto alla crema di spinaci</u> - <u>risotto alla crema di asparagi</u> - <u>risotto con radicchio</u> - <u>risotto alla lattuga</u>)</p> <ul style="list-style-type: none"> - gr 50 riso - gr 20 spinaci - gr 4 cipolla - gr 4 parmigiano - gr 4 olio evo - sale q.b. <p>Polpettone o Polpettine di carne in bianco o con pomodoro</p> <ul style="list-style-type: none"> - gr 25 vitellone magro - gr 4 parmigiano - gr 5 uovo (N.1 per 10 porzioni) - gr 10 patate - gr 3 olio extra vergine d'oliva - pangrattato, salsa di pomodoro, sale q.b. <p>Verdura cotta di stagione</p> <ul style="list-style-type: none"> - gr 80 verdura di stagione - gr 4 olio extra vergine d'oliva - limone, sale q.b. <p>Pane gr 35 Frutta fresca di stagione gr 100</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Kcal 546 - Protidi 14% - Lipidi 26% - Glucidi 60%
<p>VENERDI</p>	<p>Passatelli (o stracciatella) in brodo di pesce</p> <ul style="list-style-type: none"> - gr 30 pangrattato - gr 180 brodo di pesce (preparato con pesce fresco e verdure fresche) - gr 20 parmigiano - gr 25 uovo (N.1 per 2 porzioni) - per brodo: pesce, sedano, carota, cipolla, sale q.b. <p>Pesce al vapore (es: <u>filetto di persico al vapore</u>)</p> <ul style="list-style-type: none"> - gr 50 pesce - gr 4 olio extra vergine d'oliva - prezzemolo, sale, q.b. <p>Verdura cruda di stagione</p> <ul style="list-style-type: none"> - gr 60 verdura di stagione - gr 3 olio extra vergine d'oliva - sale q.b. <p>Pane gr 35 Frutta fresca di stagione gr 100</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Kcal 481 - Protidi 22% - Lipidi 30% - Glucidi 48%



Media settimanale dei principi nutritivi:

- Kcal: 496

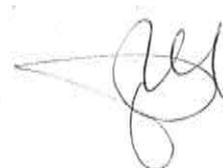
- Protidi: 15,1%

- Lipidi: 27,7%

- Glucidi: 57,2%

LUNEDI	<p>Pasta al pomodoro</p> <ul style="list-style-type: none"> - gr 50 pasta - gr 40 pomodoro fresco (o gr 25 pelati). - gr 4 parmigiano - gr 4 olio extra vergine d'oliva - sedano, carota, cipolla, sale e basilico q.b. <p>Frittata al forno con verdure</p> <ul style="list-style-type: none"> - gr 20 uovo (N.2 per 5 porzioni) - gr 10 ricotta - gr 4 parmigiano - gr 5 latte - gr 3 olio extra vergine di oliva - sale q.b. - verdure fresche di stagione q.b. <p>Verdura cruda di stagione</p> <ul style="list-style-type: none"> - gr 60 verdura cruda - gr 3 olio extra vergine di oliva, sale q.b. <p>Pane gr 35</p> <p>Frutta fresca di stagione gr 100</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Kcal 507 - Protidi 13% - Lipidi 29% - Glucidi 58%
MARTEDI	<p>Passato di legumi con pasta*</p> <p>(es: pasta e fagioli - minestra di ceci - minestrina toscana - minestra di lenticchie - zuppa di farro e borlotti)</p> <ul style="list-style-type: none"> - gr 25 pasta - gr 25 carote - gr 15 pomodori pelati - gr 25 fagioli secchi - gr 4 parmigiano - gr 4 olio extra vergine d'oliva - cipolla, sale q.b. <p>Caciottina*</p> <ul style="list-style-type: none"> - gr 40 caciottina <p>Verdura cotta di stagione</p> <ul style="list-style-type: none"> - gr 80 verdura di stagione - gr 4 olio extra vergine d'oliva - limone, sale q.b. <p>Pane gr 35</p> <p>Frutta fresca di stagione gr 100</p> <p>** alternativa estiva: - Pasta con crema di verdure - Polpettine o polpettone di legumi</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Kcal 516 - Protidi 17% - Lipidi 31% - Glucidi 52%
MERCOLEDI	<p>Couscous in brodo vegetale</p> <ul style="list-style-type: none"> - gr 20 couscous - gr 250 brodo vegetale (preparato con verdure fresche) - gr 4 olio extra vergine d'oliva - gr 5 parmigiano, sale q.b. <p>Pesce (es: polpettine o polpettone di pesce - crocchette di pesce - crocchette di pesce con spinaci - hamburger di pesce - sformato di platessa e verdure)</p> <ul style="list-style-type: none"> - gr 50 pesce - gr 50 patate - gr 1 olio extra vergine d'oliva - pangrattato, uovo e sale, q.b. <p>Verdura cotta di stagione</p> <ul style="list-style-type: none"> - gr 80 verdura di stagione - gr 4 olio extra vergine d'oliva - limone, sale q.b. <p>Pane gr 35 Frutta fresca di stagione gr 100</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Kcal 445 - Protidi 17% - Lipidi 24% - Glucidi 59%

<p style="text-align: center;">GIOVEDI</p>	<p>Passato di verdure con orzo*</p> <ul style="list-style-type: none"> - gr 90 verdure fresche o surgelate (15 gr bietole, 15 gr carote, gr 15 patate, gr 15 zucchine, gr 15 spinaci, gr 5 sedano, gr 10 fagioli freschi) - gr 25 orzo - gr 4 parmigiano - gr 4 olio extra vergine d'oliva - sale q.b. <p>Pollo (es: cosce di pollo disossato al forno)</p> <ul style="list-style-type: none"> - gr 40 carne disossata - gr. 3 olio extra vergine d'oliva - farina, limone, sale q.b. <p>Patate arrosto*</p> <ul style="list-style-type: none"> - gr 80 patate, gr 4 olio extra vergine d' oliva - rosmarino, sale q.b. <p>Pane gr 35</p> <p>Frutta fresca di stagione gr 100</p> <p>** alternativa estiva: - Orzo con crema di zucchine - Verdura cruda di stagione</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Kcal 494 - Protidi 15% - Lipidi 30% - Glucidi 55%
<p style="text-align: center;">VENERDI</p>	<p>Risotto con verdure (es: <u>risotto con spinaci</u> - <u>risotto con carote</u> - <u>risotto con bietole</u> - <u>risotto con porri</u> - <u>risotto con zucchine</u>)</p> <ul style="list-style-type: none"> - gr 50 riso - gr 20 spinaci - gr 4 cipolla - gr 4 parmigiano - gr 4 olio extra vergine d'oliva - cipolla, sale q.b. <p>Pesce (es: <u>pesce gratinato al forno</u> - <u>sogliola alla fiorentina</u> - <u>filetto di persico al vapore</u> - <u>merluzzo al limone</u> - <u>filetti di sogliola al cartoccio</u>)</p> <ul style="list-style-type: none"> - gr 50 pesce - gr 4 olio extra vergine d'oliva - gr 8 pangrattato - prezzemolo, sale, q.b. <p>Verdura cruda di stagione</p> <ul style="list-style-type: none"> - gr 60 verdura - gr 3 olio extra vergine d'oliva - limone, sale q.b. <p>Pane gr 35</p> <p>Frutta fresca di stagione gr 100</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Kcal 519 - Protidi 15% - Lipidi 23% - Glucidi 62%



<p>GIOVEDI'</p>	<p>Crema di verdure con pastina o con riso o con crostini di pane (es: Crema di carote- crema di zucchine - crema di verdura – minestra verde – crema di zucca con orzo o riso – vellutata di zucchine – pasta e patate)</p> <ul style="list-style-type: none"> - gr 50 carote - gr 25 patate - gr 15 porri - gr 4 parmigiano - gr 25 pastina o gr 25 di riso o gr 20 di pane tostato - gr 4 olio extra vergine d'oliva - 150 ml acqua - sale q.b. <p>Polpettone di tacchino e bietola</p> <ul style="list-style-type: none"> - gr 40 tacchino petto - gr 25 bietola - gr 7 uovo (N.1 per 8 porzioni) - gr 10 patate - gr 3 olio extra vergine d'oliva - gr 2 pangrattato - salsa di pomodoro, sale q.b. <p>Verdura cruda di stagione</p> <ul style="list-style-type: none"> - gr 60 verdura di stagione - gr 3 olio extra vergine d'oliva –sale q.b. <p>Pane gr 35</p> <p>Frutta fresca di stagione gr 100</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Kcal 487 - Protidi 17% - Lipidi 31% - Glucidi 52%
<p>VENERDI</p>	<p>Pasta al pomodoro</p> <ul style="list-style-type: none"> - gr 50 pasta - gr 40 pomodoro fresco (o gr 25 pelati) - gr 4 parmigiano - gr 4 olio extra vergine d'oliva - sedano, carota, cipolla, sale e basilico q.b. <p>Pesce (es: sogliole nido di rondine – merluzzo alla marinara)</p> <ul style="list-style-type: none"> - gr 50 filetti sogliola - gr 4 olio extra vergine d'oliva - limone, prezzemolo, pangrattato, sale q.b. <p>Verdura cotta di stagione</p> <ul style="list-style-type: none"> - gr 80 verdura di stagione - gr 4 olio extra vergine d'oliva – limone, sale q.b. <p>Pane gr 35</p> <p>Frutta fresca di stagione gr 100</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Kcal 498 - Protidi 16% - Lipidi 23% - Glucidi 61%

