



A cura della Dott.ssa Fulvia Bracali
Dietista

Comune di Monteriggioni

Tabella Dietetica Estiva per l'Asilo Nido

Anno scolastico 2013 ì 2014

Di norma adottata nei mesi da Aprile a Ottobre ì MESI PARI

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
1° settimana	Riso al pomodoro Ricotta Verdure cotte Frutta di stagione	Pasta al pomodoro Tortino di merluzzo e patate Pomodori Frutta di stagione	Pasta con crema di verdure Polpettone Zucchine trifolate Frutta di stagione	Insalata di pasta mediterranea Scaloppina di tacchino impanato Verdure a bastoncino Frutta di stagione	Passato di verdure Prosciutto cotto Carote lesse Frutta di stagione
Merenda	Pane e pomodoro	Yogurt alla frutta	Macedonia di frutta con biscotti	Pane e marmellata	Ciaccino all'olio
2° settimana	Pasta al ragù Stracchino Insalata di pomodori Frutta di stagione	Pizza margherita Prosciutto cotto Carote file Frutta di stagione	Crema di carote con crostini di pane Bocconcini di vitello Spinaci olio e limone Frutta di stagione	Risotto al pomodoro Filetti di platessa impanati Macedonia di verdure Frutta di stagione	Passato di verdure con riso Sformato di patate e formaggio Frutta di stagione
Merenda	Pane e pomodoro	Gelato	Frullato di frutta, latte e biscotti	Pane e olio	Yogurt alla frutta
3° settimana	Passato di verdura con orzo o farro Primo sale Patate lesse Frutta di stagione	Pasta ricotta e parmigiano Petto di pollo gratinato Pomodori Frutta di stagione	Risotto alle zucchine Arista al forno Piselli all'olio Frutta di stagione	Crema di patate e zucchine Tortino di verdure Carote lesse Frutta di stagione	Riso all'olio Platessa impanata al forno Zucchine al pomodoro Frutta di stagione
Merenda	Yogurt alla frutta	Pane e olio	Macedonia di frutta con biscotti	Pane e pomodoro	Gelato alla frutta
4° settimana	Pasta al pomodoro Filetti di platessa impanati Piselli all'olio Frutta di stagione	Pasta pomodoro e ricotta Pollo arrosto Spinaci all'agro Frutta di stagione	Risotto alle zucchine Ricotta Pinzimonio misto Frutta di stagione	Pasta olio e basilico Tacchino al limone Patate lesse Frutta di stagione	Pasta al ragù di verdure Polpette di spinaci e ricotta Carote file Frutta di stagione
Merenda	Pane e pomodoro	Dolce alle mele o allo yogurt	Yogurt alla frutta	Latte e biscotti	Gelato

- La frutta sarà servita come spuntino a metà mattina.

- nel menù che prevede la pasta al ragù, la quantità di stracchino o altro formaggio sarà inferiore rispetto alle normali grammature previste per fascia di età, secondo disposizione della ausl di competenza.

Poggibonsi, 26 maggio 2014

La Dietista, Dott.ssa Fulvia Bracali



A cura della Dott.ssa Fulvia Bracali
Dietista

Comune di Monteriggioni

Tabella Dietetica Estiva per il Nido

Anno scolastico 2013 ì 2014

Tabella Dietetica: grammature o unità indicative per porzione al crudo e netto degli scarti

ALIMENTI in grammi	NIDO
PRIMI PIATTI	
Pasta o riso asciutti o polenta	35
Pasta o riso in minestra	20
Crostini di pane	20
Legumi in minestra	15
Pasta per lasagne	30
Pizza margherita	80
SECONDI PIATTI	
Carne	40
Pesce	50
Uova	N° 1
Prosciutto	30
Formaggi a pasta molle o filata	40
Formaggi a pasta dura	20
CONTORNI	
Insalate	20
Verdure crude	70
Verdure da cuocere	100
Patate	100
Legumi secchi	20
CONDIMENTI	
Olio extravergine di oliva	10
Burro (solo se previsto da ricetta)	3
Parmigiano grattugiato	5
PANE	20
FRUTTA DI STAGIONE	100
MERENDE	
Pane	30
Olio	5
Latte	125
Biscotti secchi / fette biscottate	15
Frutta fresca	100
Ciaccino all'olio	40
Yogurt intero	125
Dolce secco	40
Miele o zucchero	5
Marmellata	15
Crackers non salati	20