

A cura della Dott.ssa Fulvia Bracali Dietista

Comune di Monteriggioni

Tabella Dietetica Estiva per løAsilo Nido Anno scolastico 2013 ó 2014

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

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
1° settimana Merenda	Riso al pomodoro Ricotta Verdure cotte Frutta di stagione	Pasta al pomodoro Tortino di merluzzo e patate Pomodori Frutta di stagione Yogurt alla frutta	Pasta con crema di verdure Polpettone Zucchine trifolate Frutta di stagione Macedonia di	Insalata di pasta mediterranea Scaloppina di tacchino impanato Verdure a bastoncino Frutta di stagione	Passato di verdure Prosciutto cotto Carote lesse Frutta di stagione Ciaccino all'olio
Merenda	pomodoro	Toguit and Italia	frutta con biscotti	marmellata	
2° settimana	Pasta al ragù Stracchino Insalata di pomodori Frutta di stagione	Pizza margherita Prosciutto cotto Carote filè 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 filè 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.



A cura della Dott.ssa Fulvia Bracali

Comune di Monteriggioni

<u>Tabella Dietetica Estiva</u> per il <u>Nido</u>

Anno scolastico 2013 ó 2014

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

PRIMI PIATTI 35 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 40 Pesce 50 Uova N° 1 Prosciutto 30 Formaggi a pasta molle o filata 40 Formaggi a pasta dura 20 CONTORNI 20 Insalate 20 Verdure crude 70 Verdure da cuocere 100 Patate 100 Legumi secchi 20 CONDIMENTI 0lio extravergine di oliva Burro (solo se previsto da ricetta) 3 Parmigiano grattugiato 5 PANE 20 FRUTTA DI STAGIONE 100 MERENDE 100 Pane 30 Olio 5 Latte 125 Bisco	ALIMENTI in grammi	NIDO				
Pasta o riso in minestra 20 Crostini di pane 20 Legumi in minestra 15 Pasta per lasagne 30 Pizza margherita 80 SECONDI PIATTI 40 Carne 40 Pesce 50 Uova N° 1 Prosciutto 30 Formaggi a pasta molle o filata 40 Formaggi a pasta dura 20 CONTORNI 20 Insalate 20 Verdure crude 70 Verdure da cuocere 100 Patate 100 Legumi secchi 20 CONDIMENTI 0lio extravergine di oliva 10 Burro (solo se previsto da ricetta) 3 Parmigiano grattugiato 5 PANE 20 FRUTTA DI STAGIONE 100 MERENDE 30 Olio 5 Latte 125 Biscotti secchi / fette biscottate 15						
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 Pane 30 Olio 5 Latte 125 Biscotti secchi / fette biscottate 15	Pasta o riso asciutti o polenta	35				
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 100 Latte 125 Biscotti secchi / fette biscottate 15	Pasta o riso in minestra	20				
Pasta per lasagne 30 Pizza margherita 80 SECONDI PIATTI 40 Pesce 50 Uova N° 1 Prosciutto 30 Formaggi a pasta molle o filata 40 Formaggi a pasta dura 20 CONTORNI Unsalate Verdure crude 70 Verdure da cuocere 100 Patate 100 Legumi secchi 20 CONDIMENTI 0lio extravergine di oliva Burro (solo se previsto da ricetta) 3 Parmigiano grattugiato 5 PANE 20 FRUTTA DI STAGIONE 100 MERENDE 30 Pane 30 Olio 5 Latte 125 Biscotti secchi / fette biscottate 15	Crostini di pane	20				
Pizza margherita SECONDI PIATTI Carne Pesce 50 Uova N° 1 Prosciutto Formaggi a pasta molle o filata Formaggi a pasta dura CONTORNI Insalate Verdure crude 70 Verdure da cuocere 100 Patate 100 Legumi secchi 20 CONDIMENTI Olio extravergine di oliva Burro (solo se previsto da ricetta) PANE PANE PANE PANE Pane 30 Olio 5 Latte 125 Biscotti secchi / fette biscottate	Legumi in minestra	15				
SECONDI PIATTI Carne 40 Pesce 50 Uova N° 1 Prosciutto 30 Formaggi a pasta molle o filata 40 Formaggi a pasta dura 20 CONTORNI 20 Insalate 20 Verdure crude 70 Verdure da cuocere 100 Patate 100 Legumi secchi 20 CONDIMENTI 0lio extravergine di oliva Burro (solo se previsto da ricetta) 3 Parmigiano grattugiato 5 PANE 20 FRUTTA DI STAGIONE 100 MERENDE 100 Pane 30 Olio 5 Latte 125 Biscotti secchi / fette biscottate 15	Pasta per lasagne	30				
Carne 40 Pesce 50 Uova N° 1 Prosciutto 30 Formaggi a pasta molle o filata 40 Formaggi a pasta dura 20 CONTORNI 20 Insalate 20 Verdure crude 70 Verdure da cuocere 100 Patate 100 Legumi secchi 20 CONDIMENTI 0lio extravergine di oliva Burro (solo se previsto da ricetta) 3 Parmigiano grattugiato 5 PANE 20 FRUTTA DI STAGIONE 100 MERENDE 20 Pane 30 Olio 5 Latte 125 Biscotti secchi / fette biscottate 15	Pizza margherita	80				
Pesce 50 Uova N° 1 Prosciutto 30 Formaggi a pasta molle o filata 40 Formaggi a pasta dura 20 CONTORNI 20 Insalate 20 Verdure crude 70 Verdure da cuocere 100 Patate 100 Legumi secchi 20 CONDIMENTI 0lio extravergine di oliva Burro (solo se previsto da ricetta) 3 Parmigiano grattugiato 5 PANE 20 FRUTTA DI STAGIONE 100 MERENDE 20 Pane 30 Olio 5 Latte 125 Biscotti secchi / fette biscottate 15	SECONDI PIATTI					
Uova N° 1 Prosciutto 30 Formaggi a pasta molle o filata 40 Formaggi a pasta dura 20 CONTORNI 20 Insalate 20 Verdure crude 70 Verdure da cuocere 100 Patate 100 Legumi secchi 20 CONDIMENTI 0lio extravergine di oliva Burro (solo se previsto da ricetta) 3 Parmigiano grattugiato 5 PANE 20 FRUTTA DI STAGIONE 100 MERENDE 20 Pane 30 Olio 5 Latte 125 Biscotti secchi / fette biscottate 15	Carne	40				
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	Pesce	50				
Formaggi a pasta molle o filata Formaggi a pasta dura 20 CONTORNI Insalate 20 Verdure crude 70 Verdure da cuocere Patate 100 Legumi secchi CONDIMENTI Olio extravergine di oliva Burro (solo se previsto da ricetta) Parmigiano grattugiato FANE 20 FRUTTA DI STAGIONE Pane 30 Olio 5 Latte Biscotti secchi / fette biscottate 40 40 40 40 40 40 40 40 40 4	Uova	N° 1				
Formaggi a pasta dura 20 CONTORNI Insalate 20 Verdure crude 70 Verdure da cuocere 100 Patate 100 100 Legumi secchi 20 CONDIMENTI Olio extravergine di oliva 10 3 Burro (solo se previsto da ricetta) 3 3 Parmigiano grattugiato 5 5 PANE 20 5 FRUTTA DI STAGIONE 100 MERENDE Pane 30 Olio 5 Latte 125 15 Biscotti secchi / fette biscottate 15	Prosciutto	30				
CONTORNI 20 Insalate 20 Verdure crude 70 Verdure da cuocere 100 Patate 100 Legumi secchi 20 CONDIMENTI 0lio extravergine di oliva Burro (solo se previsto da ricetta) 3 Parmigiano grattugiato 5 PANE 20 FRUTTA DI STAGIONE 100 MERENDE 30 Olio 5 Latte 125 Biscotti secchi / fette biscottate 15	Formaggi a pasta molle o filata	40				
Insalate 20 Verdure crude 70 Verdure da cuocere 100 Patate 100 Legumi secchi 20 CONDIMENTI 0lio extravergine di oliva Olio extravergine di oliva 10 Burro (solo se previsto da ricetta) 3 Parmigiano grattugiato 5 PANE 20 FRUTTA DI STAGIONE 100 MERENDE 30 Olio 5 Latte 125 Biscotti secchi / fette biscottate 15	Formaggi a pasta dura	20				
Verdure crude 70 Verdure da cuocere 100 Patate 100 Legumi secchi 20 CONDIMENTI 10 Olio extravergine di oliva 10 Burro (solo se previsto da ricetta) 3 Parmigiano grattugiato 5 PANE 20 FRUTTA DI STAGIONE 100 MERENDE 30 Olio 5 Latte 125 Biscotti secchi / fette biscottate 15	CONTORNI					
Verdure da cuocere 100 Patate 100 Legumi secchi 20 CONDIMENTI 10 Olio extravergine di oliva 10 Burro (solo se previsto da ricetta) 3 Parmigiano grattugiato 5 PANE 20 FRUTTA DI STAGIONE 100 MERENDE 30 Olio 5 Latte 125 Biscotti secchi / fette biscottate 15	Insalate	20				
Patate 100 Legumi secchi 20 CONDIMENTI 10 Olio extravergine di oliva 10 Burro (solo se previsto da ricetta) 3 Parmigiano grattugiato 5 PANE 20 FRUTTA DI STAGIONE 100 MERENDE 30 Olio 5 Latte 125 Biscotti secchi / fette biscottate 15	Verdure crude	70				
Legumi secchi 20 CONDIMENTI 10 Burro (solo se previsto da ricetta) 3 Parmigiano grattugiato 5 PANE 20 FRUTTA DI STAGIONE 100 MERENDE 30 Olio 5 Latte 125 Biscotti secchi / fette biscottate 15	Verdure da cuocere	100				
CONDIMENTI 10 Olio extravergine di oliva 10 Burro (solo se previsto da ricetta) 3 Parmigiano grattugiato 5 PANE 20 FRUTTA DI STAGIONE 100 MERENDE 30 Pane 30 Olio 5 Latte 125 Biscotti secchi / fette biscottate 15	Patate	100				
Olio extravergine di oliva 10 Burro (solo se previsto da ricetta) 3 Parmigiano grattugiato 5 PANE 20 FRUTTA DI STAGIONE 100 MERENDE 30 Pane 30 Olio 5 Latte 125 Biscotti secchi / fette biscottate 15	Legumi secchi	20				
Burro (solo se previsto da ricetta) Parmigiano grattugiato PANE PANE 20 FRUTTA DI STAGIONE MERENDE Pane 30 Olio 5 Latte 125 Biscotti secchi / fette biscottate						
Parmigiano grattugiato 5 PANE 20 FRUTTA DI STAGIONE 100 MERENDE 30 Pane 30 Olio 5 Latte 125 Biscotti secchi / fette biscottate 15	Olio extravergine di oliva	10				
PANE 20 FRUTTA DI STAGIONE 100 MERENDE 30 Pane 30 Olio 5 Latte 125 Biscotti secchi / fette biscottate 15	Burro (solo se previsto da ricetta)	3				
FRUTTA DI STAGIONE 100 MERENDE Pane 30 Olio 5 Latte 125 Biscotti secchi / fette biscottate 15	Parmigiano grattugiato	5				
MERENDE Pane 30 Olio 5 Latte 125 Biscotti secchi / fette biscottate 15	PANE	20				
Pane 30 Olio 5 Latte 125 Biscotti secchi / fette biscottate 15	FRUTTA DI STAGIONE	100				
Olio 5 Latte 125 Biscotti secchi / fette biscottate 15	MERENDE					
Latte 125 Biscotti secchi / fette biscottate 15	Pane	30				
Biscotti secchi / fette biscottate 15	Olio	5				
	Latte	125				
Emitto finance	Biscotti secchi / fette biscottate	15				
rruta fresca	Frutta fresca	100				
Ciaccino all'olio 40	Ciaccino all'olio	40				
Yogurt intero 125	Yogurt intero	125				
Dolce secco 40	Dolce secco	40				
Miele o zucchero 5	Miele o zucchero	5				
Marmellata 15		15				
Crackers non salati 20	Crackers non salati	20				