

ALLEGATO B

**MENU' NIDO, INFANZIA E
PRIMARIA
COMUNE DI ANGHIAI**

Menu
del mese
ottobre

Menù Estivo – Comune di Anghiari dal 01 aprile al 31 ottobre

	1 SETTIMANA	2 SETTIMANA	3 SETTIMANA	4 SETTIMANA
<u>LUNEDI'</u>	Orzo alle zucchine Arista al forno Verdura di stagione	Pasta al pesto e ricotta Arrosti di vitello Verdura di stagione	Farro o riso alle verdure Bocconcini di tacchino Verdura di stagione	Pasta alle verdure Petto di tacchino Verdura di stagione
<u>MARTEDI'</u>	Pasta in bianco Nasello olio e prezzemolo Carote julienne o verdure in pinzimonio	Minestra di verdura e orzo rotolo di tacchino al forno Verdura di stagione	Pasta rosé Roast-beef di vitello insalata	Riso in bianco bocconcini di pollo Verdura di stagione
<u>MERCOLEDI'</u>	Pasta rosé Bocconcini di pollo Verdura di stagione	Riso al pomodoro Plattessa al forno Verdura di stagione	Passato di verdura con pasta Prosciutto cotto e mozzarella Verdura cotta di stagione	Pasta al pesto e ricotta Polpettone di vitello Insalata di pomodori
<u>GIOVEDI'</u>	Riso alle verdure Svazzere di vitello Verdura di stagione	Pasta al ragù Prosciutto cotto/crudo (solo cotto al NIDO) Insalata mista	Crema di ceci con pasta Frittata di verdure patate	Pasta al pomodoro fresco Filetto di plattessa al forno Verdura di stagione
<u>VENERDI'</u>	Minestra di fave e piselli Frittata di verdure Insalata mista	Farro pomodori e basilico Piatto freddo di formaggi Verdura di stagione	Pasta in bianco bocconcini di merluzzo verdure in pinzimonio	Minestra di fagioli con pasta o crostini di pane Caprese al basilico

Nota: quotidianamente viene servito pane bianco e/o integrale

Il Comune di Anghiari si impegna a fornire a tutti i clienti a costo zero ad accordo con i fornitori della zona, quindi non è possibile di massima inserire nel menù piatti che non siano prodotti in loco e in base alla disponibilità dei produttori. Si alterneranno comunque contorni freschi a base di insalate miste, o cotti (al vapore o lessati) in padella con poco olio extravergine di oliva)

ORDINE NAZIONALE BIOLOGI n. 049037

Menù Invernale – Comune di Anghiari dal 02 novembre al 31 marzo

	1 SETTIMANA	2 SETTIMANA	3 SETTIMANA	4 SETTIMANA
<u>LUNEDI'</u>	Minestra di legumi Merluzzo olio e prezzem Insalata	Pasta al sugo finto Petto di pollo alla salvia Verdure cotte di stagione	Riso con broccoli Arista al forno Verdure di stagione	Orzo alle verdure Bocconcini di pollo Verdura cotta di stagione
<u>MARTEDI'</u>	Crema di zucca o carote con crostini di pane Roast-beef Verdura cotta di stagione	Pastina in brodo di carne Legumi in umido e prosciutto cotto Verdure cotte di stagione	Pasta al ragù vegetale Filetto di nasello infarinato Verdura cotta di stagione	Riso alla zucca gialla Tortino di patate Insalata
<u>MERCOLEDI'</u>	Riso rosé (pomodoro e ricotta) Stracchino e mozzarella Verdura cotta di stagione	Pasta in bianco Bocconcini di tacchino Insalata di finocchi	Pasta e ceci Frittata Verdura cotta di stagione	Crema di lenticchie Platessa al forno Verdure di stagione
<u>GIOVEDI'</u>	Pasta alle verdure Spezzatino suino Verdura cotta di stagione	Gnocchi al pomodoro (pasta al pomod. per NIDO) Roast beef Cavolfiore all'olio	Crema di porri con crostini di pane Petto di pollo alla salvia Piselli in umido	Pasta al ragù Ricotta e grana Verdura cotta di stagione
<u>VENERDI'</u>	Pasta in bianco Frittata di verdure Verdura cotta di stagione	Minestra di legumi Platessa impanata Verdura cotta di stagione	Pasta al pomodoro Prosciutto cotto e stracchino Verdure di stagione	Passato di verdura con orzo o farro polpettone Verdure di stagione

Nota: quotidianamente viene servito pane bianco e/o integrale

Il menù è stato elaborato sulla base di stagionalità e disponibilità locale grazie ad accordi con i fornitori della zona, quindi di massima non è possibile inserire nel menù prodotti non di stagione. Inoltre, si tiene conto della disponibilità dei produttori. Si alterneranno comunque contorni freschi a base di insalate miste, o cotti (al ripieno o in padella con poco olio extravergine di oliva)

ASILO NIDO:

Per i bambini da 3 mesi ad un anno si seguono le indicazioni personalizzate del pediatra.

RICETTE

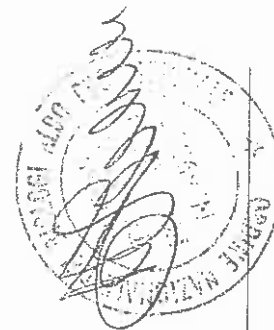
alimenti	ingredienti	grammature			alimenti	ingredienti	grammature		
		infanzia	primaria	adulti			infanzia	primaria	adulti
Riso o pasta in bianco	Riso o pasta	60	80	90	Passato di verdura	Pasta o orzo o farro	30	40	50
	Parmigiano	5	5	10		Verdure miste	100	120	150
	olio	4	4	6		olio	5	6	7
	burro	4	4	6		Parmigiano	5	5	10
Filetti di pesce al forno	Filetti di pesce	80	100	120	Prosciutto cotto e mozzarella (o stracchino)	affettato	30	40	50
	odori	20	30	40		formaggio	30	40	50
	olio	5	6	7					
verdura in umido	Verdura fresca o surgelata	150	180	200	Petto di pollo alla salvia	Petto di pollo	50	60	100
	Olio	5	6	7		olio	5	6	7
						odori	qb	qb	qb



alimenti	ingredienti	grammature				alimenti	ingredienti	grammature			
		infanzia	primaria	adulti	infanzia			primaria	adulti		
Pasta o riso rosè	Pasta o riso	60	80	90		Pasta o riso	60	80	90		
	Pomodori pelati	30	40	50	Riso o pasta al pomodoro	Pomodori pelati	30	40	50		
	ricotta	40	50	60		Odori	20	30	40		
	olio	5	6	7	olio	5	6	7			
	Parmigiano reggiano	5	5	10	Parmigiano reggiano	5	5	10			
Pasta, riso o orzo alle verdure di stagione	Pasta o riso o orzo	60	80	90		Carne di vitello o di suino magro	50	60	80		
	Verdure di stagione	30	40	50	Roast beef o arista di vitello	odori	20	30	40		
	olio	5	6	7		olio	5	6	7		
	Parmigiano reggiano	5	5	10							
	insalata	50	60	80	Filetto di pesce impanato	Filetto di halibut	80	100	120		
Olio	5	6	7	Pangrattato		10	20	30			
					olio	5	6	7			

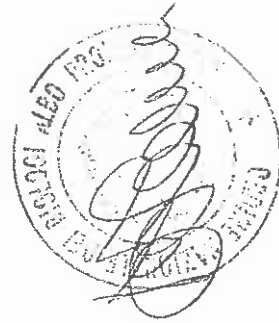


alimenti	ingredienti	grammature			alimenti	ingredienti	grammature		
		infanzia	primaria	adulti			infanzia	primaria	adulti
Gnocchi al pomodoro	Gnocchi	120	160	200	Pasta o riso all'ortolana (ragù vegetale)	Pasta o riso	60	80	90
	Pomodori pelati	30	40	50		Pomodori pelati	30	40	50
	Odori	20	30	40		Odori misti	40	50	60
	olio	5	6	7		olio	5	6	7
	Parmigiano reggiano	5	5	10		Parmigiano reggiano	5	5	10
Bocconcini di tacchino O pollo	Carne di tacchino o pollo	60	80	100	Rotolo di tacchino al forno	Coscia di tacchino	60	80	100
	odori	20	30	40		odori	20	30	40
	olio	5	6	7		olio	5	6	7
Prosciutto cotto, crudo, tacchino arrosto	affettato	40	60	80	Frittata semplice o con verdure di stagione	Uova (unità)	1	1	2
						olio	5	6	7
						Verdure (opzionali)	30	40	50



alimenti	ingredienti	grammature			alimenti	ingredienti	grammature		
		infanzia	primaria	adulti			infanzia	primaria	adulti
Crema di legumi	Pasta	30	40	45		pasta	60	80	90
	Legumi secchi	30	40	50		Pomodori pelati	30	40	50
	olio	4	4	6	Pasta al ragù	Macinato di vitello	30	40	50
						olio	5	6	7
Pasta al pesto* (vedi nota)						Parmigiano reggiano	5	5	10
	pasta	60	80	90		Macinato di vitellone	50	60	80
	pinoli	5	8	10		patate	30	30	40
	basilico	15	20	25	Polpettone di vitello	Uovo (unità)	1 ogni 5 bambini		
	olio	8	10	12		parmigiano	5	8	10
Caprese al basilico	Parmigiano reggiano	5	5	10		odori	20	30	40
	pomodori	150	180	200		Formaggi a pasta molle o filata	40	50	60
	Mozzarella vaccina	50	60	70	Formaggi (piatto freddo)				
	Olio	5	6	7					

(*) il pesto viene amalgamato alla ricotta vaccina (q.b.) per rendere il piatto più leggero e delicato



alimenti	ingredienti	grammature		
		infanzia	primaria	adulti
Risotto di zucca	riso	60	80	90
	latte	qb	qb	qb
	Zucca gialla	40	50	60
	olio	5	6	7
	Parmigiano reggiano	5	5	10
Vellutata di porri e patate	patate	60	80	90
	porri	40	50	60
	latte	qb	qb	qb
	olio	5	6	7
	Parmigiano reggiano	5	5	10
Crema di zucca o carote	Zucca gialla o carote	60	80	90
	patate	50	60	70
	Olio	5	6	7
	latte	qb	qb	qb

A handwritten signature in black ink is written over a circular stamp. The stamp contains some illegible text, possibly a date or a reference number.

MENU' ESTIVO

Lunedì prima settimana		Martedì prima settimana	
Energia: Kcal (infanzia/adulti)	540/630	Energia: Kcal (infanzia/adulti)	550/620
carboidrati	54,5%	carboidrati	54,8%
lipidi	28,3%	lipidi	27,0%
proteine	17,2%	proteine	18,2%
Mercoledì prima settimana		Giovedì prima settimana	
Energia: Kcal (infanzia/adulti)	560/640	Energia: Kcal (infanzia/adulti)	560/640
carboidrati	54,3%	carboidrati	53,7%
lipidi	30,3%	lipidi	29,0%
proteine	15,4%	proteine	17,3%
Venerdì prima settimana		Lunedì seconda settimana	
Energia: Kcal (infanzia/adulti)	540/630	Energia: Kcal (infanzia/adulti)	570/650
carboidrati	52,0%	carboidrati	52,3%
lipidi	29,3%	lipidi	31,0%
proteine	18,7%	proteine	16,7%
Martedì seconda settimana		Mercoledì seconda settimana	
Energia: Kcal (infanzia/adulti)	560/640	Energia: Kcal (infanzia/adulti)	550/640
carboidrati	53,2%	carboidrati	51,1%
lipidi	30,3%	lipidi	32,3%
proteine	16,5%	proteine	16,6%
Giovedì seconda settimana		Venerdì seconda settimana	
Energia: Kcal (infanzia/adulti)	580/680	Energia: Kcal (infanzia/adulti)	530/600
carboidrati	50,2%	carboidrati	54,8%
lipidi	31,1%	lipidi	27,0%
proteine	18,7%	proteine	18,2%



Lunedì terza settimana		Martedì terza settimana	
Energia: Kcal (infanzia/adulti)	530/620	Energia: Kcal (infanzia/adulti)	560/640
carboidrati	52,4%	carboidrati	54,3%
lipidi	31,2%	lipidi	30,3%
proteine	16,4%	proteine	15,4%
Mercoledì terza settimana		Giovedì terza settimana	
Energia: Kcal (infanzia/adulti)	550/620	Energia: Kcal (infanzia/adulti)	540/620
carboidrati	52,3%	carboidrati	52,5%
lipidi	31,3%	lipidi	28,2%
proteine	16,4%	proteine	19,4%
Venerdì terza settimana		Lunedì quarta settimana	
Energia: Kcal (infanzia/adulti)	530/620	Energia: Kcal (infanzia/adulti)	540/630
carboidrati	53,0%	carboidrati	54,5%
lipidi	29,3%	lipidi	28,3%
proteine	17,7%	proteine	17,2%
Martedì quarta settimana		Mercoledì quarta settimana	
Energia: Kcal (infanzia/adulti)	520/610	Energia: Kcal (infanzia/adulti)	570/640
carboidrati	53,2%	carboidrati	55,8%
lipidi	29,0%	lipidi	29,1%
proteine	17,8%	proteine	15,1%
Giovedì quarta settimana		Venerdì quarta settimana	
Energia: Kcal (infanzia/adulti)	560/640	Energia: Kcal (infanzia/adulti)	540/620
carboidrati	54,3%	carboidrati	52,5%
lipidi	30,3%	lipidi	29,2%
proteine	15,4%	proteine	18,4%



MENU' INVERNALE

Lunedì prima settimana		Martedì prima settimana	
Energia: Kcal (infanzia/adulti)	550/620	Energia: Kcal (infanzia/adulti)	520/600
carboidrati	54,5%	carboidrati	55,8%
lipidi	28,3%	lipidi	26,0%
proteine	17,2%	proteine	18,2%
Mercoledì prima settimana		Giovedì prima settimana	
Energia: Kcal (infanzia/adulti)	550/630	Energia: Kcal (infanzia/adulti)	530/610
carboidrati	54,3%	carboidrati	54,0%
lipidi	30,3%	lipidi	29,0%
proteine	15,4%	proteine	17,0%
Venerdì prima settimana		Sabato seconda settimana	
Energia: Kcal (infanzia/adulti)	530/610	Energia: Kcal (infanzia/adulti)	570/650
carboidrati	52,0%	carboidrati	54,3%
lipidi	29,3%	lipidi	29,0%
proteine	18,7%	proteine	16,7%
Domenica seconda settimana		Martedì seconda settimana	
Energia: Kcal (infanzia/adulti)	540/610	Energia: Kcal (infanzia/adulti)	530/620
carboidrati	52,2%	carboidrati	52,0%
lipidi	30,3%	lipidi	31,3%
proteine	17,5%	proteine	16,7%
Mercoledì seconda settimana		Venerdì seconda settimana	
Energia: Kcal (infanzia/adulti)	570/660	Energia: Kcal (infanzia/adulti)	530/600
carboidrati	50,2%	carboidrati	52,8%
lipidi	31,1%	lipidi	28,0%
proteine	18,7%	proteine	19,2%

A handwritten signature in black ink is located in the top right corner of the page. Below the signature is a circular stamp, likely an official seal or logo, though the details within it are not clearly legible.

Lunedì terza settimana		Martedì terza settimana	
Energia: Kcal (infanzia/adulti)	530/620	Energia: Kcal (infanzia/adulti)	530/610
carboidrati	52,0%	carboidrati	52,0%
lipidi	31,3%	lipidi	29,3%
proteine	16,7%	proteine	18,7%
Mercoledì terza settimana		Giovedì terza settimana	
Energia: Kcal (infanzia/adulti)	540/620	Energia: Kcal (infanzia/adulti)	540/620
carboidrati	52,3%	carboidrati	52,5%
lipidi	30,3%	lipidi	28,2%
proteine	17,4%	proteine	19,4%
Venerdì terza settimana		Lunedì quarta settimana	
Energia: Kcal (infanzia/adulti)	550/630	Energia: Kcal (infanzia/adulti)	570/650
carboidrati	54,3%	carboidrati	54,3%
lipidi	30,3%	lipidi	29,0%
proteine	15,4%	proteine	16,7%
Martedì quarta settimana		Mercoledì quarta settimana	
Energia: Kcal (infanzia/adulti)	540/620	Energia: Kcal (infanzia/adulti)	530/610
carboidrati	55,0%	carboidrati	53,8%
lipidi	29,2%	lipidi	29,1%
proteine	15,8%	proteine	17,1%
Giovedì quarta settimana		Venerdì quarta settimana	
Energia: Kcal (infanzia/adulti)	560/640	Energia: Kcal (infanzia/adulti)	540/610
carboidrati	54,3%	carboidrati	52,4%
lipidi	30,3%	lipidi	30,3%
proteine	15,4%	proteine	17,3%

DIETE SPECIALI

Nei casi di necessità determinata da motivazioni di salute, in sostituzione del pasto previsto dal menù del giorno, è fornito un pasto alternativo, la cui composizione dovrà rispettare scrupolosamente le indicazioni fornite dal medico pediatra o allergologo (che prevede l'esclusione dell'alimento a rischio e la sua sostituzione con un'alternativa). Le cucine sono dotate di piano di autocontrollo che prevede un capitolo specifico riguardante la celiachia, e gli operatori sono stati opportunamente formati secondo le linee guida regionali.

Pasti sostitutivi sono previsti anche per scelte etiche (esclusione della carne suina, di vitello o di tutti i tipi di carne), a base di legumi o formaggio.

DIETA IN BIANCO

La dieta in bianco dovrà essere così composta:

Riso all'olio extra vergine di oliva
Carne bianca o filetto di pesce ai ferri, al vapore, lessata
Patate bollite
Frutta fresca: Mela o pera

MENU' DI EMERGENZA

Qualora ci fosse la necessità, per cause non prevedibili (es. mancanza di forniture), si potrà attuare per i bambini con più di 12 mesi un menù di emergenza, che potrebbe prevedere:

pasta o riso con olio e parmigiano o al pomodoro (se il primo in bianco era stato proposto il giorno precedente)
formaggio o prosciutto cotto
contorno
pane e frutta

Dott.ssa Tiziana Fochetti
Biologa nutrizionista

