

Menù primaverile DPDB NIDO 24-36 MESI

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
1° settimana	-Pasta al sugo e carote -Nasello con limone	-Riso con carote e piselli -Polpette di ricotta e spinaci	-Pasta e lenticchie -Frittata di zucchine	-Riso (o orzo) e zucca -Polpetta di manzo alla pizzaiola	-Riso e verza con parmigiano - Farinata con bietole
2° settimana	-Pasta con i broccoli e parmigiano -Polpette di pollo con limone	- Pasta e cavolo -Pesce alla pizzaiola	-Pasta e lenticchie -Ricotta -Spinaci	-Riso con il minestrone -Uovo sodo	-Riso e zucchine -Polpettone di merluzzo e patate
3° settimana	-Pasta olio e parmigiano -Pesce gratinato -Broccoli	-Pasta al sugo -Ricotta di bufala -Pure di barbabietole	LA BANDERA (piatto nazionale dominicano – riso + fagioli + pollo)	-Riso e spinaci -Polpette di manzo al sugo -Carote al forno	-Riso e piselli -Uovo sodo -Cavolo al forno
4° settimana	- Pasta e ceci -Frittata di broccoli	-Riso al sugo -Polpette di pollo -Patate, carote e radicchio al forno	-Riso con la zucca -Pesce gratinato	-Pizza con pomodoro e parmigiano -Spinaci	-Pasta e cavolo -Pesce con sugo
5° settimana	-Riso con il minestrone -uovo strapazzato con erba cipollina e prezzemolo	-Riso e zucca -Pesce gratinato	-Pasta e lenticchie -Carote e cavolfiore al forno	Pasta al ragù di verdure nascoste -Frittata di bietole	Riso e verza -Polpette di manzo al limone

Ogni giorno va aggiunta la frutta, frullata o in piccoli pezzetti a seconda dell'età.

La scuola si riserva di sostituire le varietà di verdure e di pesce in caso di mancata fornitura.

I metodi di preparazione delle uova sono suscettibili di variazione.

Indicazioni grammature per pasto ASILO NIDO 24-36 MESI

Primi piatti

Pasta/riso al sugo o con il pesto: 40 grammi

Pasta/riso con legumi: 30 grammi

Legumi secchi: 20 grammi; legumi freschi: 40 grammi

Formaggio grattugiato come condimento per primo piatto: 2 grammi

Farina di mais (per polenta): 20 grammi

Secondi piatti

Carne 30 grammi

Pesce 40 grammi

Uovo: ½

Ricotta: 40 grammi

Formaggio stagionato: 20 grammi

Contorni di verdure

Verdura cruda (es. insalata) 50 grammi

Ortaggi crudi (es. pomodori, carote, finocchi): 50 grammi

Verdura cotta (es. spinaci, zucchine ecc.): 50 grammi

Patate: 50 grammi (in questo caso non dare pane)

Frutta

100 grammi

Condimento per pasto

Olio extra vergine d'oliva: 20 grammi (15 grammi quando ci sono le polpette)

Piatto unico salutare (cereale con legume): Cereale 40 grammi + legumi secchi 25 grammi (o freschi 50 grammi)

La pizza del giovedì della 4° settimana a Marzo verrà sostituita con la pasta alla bolognese ad Aprile e con polenta con sugo, ricotta e parmigiano a Maggio.

N.B. utilizzare sale iodato e in modica quantità

Valori nutrizionali medi

Kcal	425
Proteine	10.5 g
CHO totali	45 g
Lipidi totali	15g
SFA	<1.5g
Fibra	3.6 g
Calcio	270mg
Ferro	3,1mg

Dott.ssa Paola Iaccarino Idelson

Biologa nutrizionista, specialista in Scienza dell'alimentazione

Albo professionale dei Biologi Sez A, 055114