

### Menù primaverile DPDB NIDO 24-36 MESI

	<b>Lunedì</b>	<b>Martedì</b>	<b>Mercoledì</b>	<b>Giovedì</b>	<b>Venerdì</b>
<b>1° settimana</b>	-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
<b>2° settimana</b>	-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
<b>3° settimana</b>	-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
<b>4° settimana</b>	- 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
<b>5° settimana</b>	-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

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

**Dott.ssa Paola Iaccarino Idelson**

**Biologa nutrizionista, specialista in Scienza dell'alimentazione**

**Albo professionale dei Biologi Sez A, 055114**