



TABELLA DIETETICA

Rivolta ai bambini della SCUOLA MATERNA "AGRIASILO"

ELABORATA DA:
DOTT.SSA SILVIA CURSI
Biologo Nutrizionista
ISCR.ALBO ONB SEZ.A NUM. 063371

TABELLA DIETETICA AGRIASILO
ELABORATA DALLA DOTT.SSA SILVIA CURSI *BIOLOGA NUTRIZIONISTA*

MENU' SU 4 SETTIMANE PER LE STAGIONI AUTUNNO - INVERNO
(dal mese di ottobre al mese di marzo) :

1° SETTIMANA

GIORNO	SPUNTINO	PRIMI PIATTI	SECONDI PIATTI	CONTORNI	FRUTTA	MERENDA
LUNEDI'	FRUTTO E 15g PARMIGIANO -3 MANDORLE	Riso al pomodoro	Spezzatino	Insalata	Frutta fresca di stagione	PANE E OLIO
MARTEDI'	PIZZETTA CON OLIVE snocciolate	Pasta di farro al sugo di pomodoro	Filetti di merluzzo o platessa al limone	zucca in padella	Frutta fresca di stagione	PANE CON CREMA DI NOCCIOLE AL CACAO
MERCOLEDI'	PANE E OLIO	Minestrone o Passato di verdure con orzo	Pollo arrosto	insalata	Yogurt bio- Gelato bio	SPREMITA E 15g PARMIGIANO-3 MANDORLE
GIOVEDI'	TORTA DI CAROTE E MANDORLE	Pasta al sugo di pomodoro	Formaggi dolci vaccini	broccolo o cavolfiore bolliti	Frutta fresca di stagione	PANE E MARMELLATA
VENERDI'	PANE E MIELE	Riso allo zafferano	Frittata	Spinaci ripassati	Carote crude	FRULLATO LATTE BIO E FRUTTA

N.B.:

- IL PESO è riferito all'alimento crudo al netto degli scarti
- E' possibile sostituire tutta la verdura indicata con altra verdura di stagione (vedi tabella 1 "stagionalità alimenti") (a queste si escludono patate e legumi poiché non sono verdure).
- Utilizzare a rotazione tutte le tipologie di pasta corta, scegliendo anche in base al gradimento da parte dei bambini
- NON POSSONO ESSERE USATI farine per addensare e dadi per brodo o prodotti per insaporire contenenti glutammato monosodico
- nel condimento delle pietanze deve essere utilizzato solo olio extravergine di oliva
- La frutta fresca deve essere scelta dalla tabella 1 , in base alla stagione, preferibilmente alternando ogni giorno una frutta diversa
- il pane deve essere PANE COMUNE (rosette, all'olio, pane a lievitazione naturale in fette)

LUNEDI'- 1' SETTIMANA

Alimento	Ingredienti	Quantità eta' 2-3 anni	Quantità eta' 4-5 anni
Riso al sugo di pomodoro	Riso salsa di pomodoro cipolla Olio extravergine d'oliva Parmigiano	gr. 40-50 gr. 30g q.b gr. 5 gr. 8-10	Gr. 50-60 Gr. 40 q.b gr. 5 gr. 10
Spezzatino di vitello	Carne di vitella olio extravergine d'oliva aromi, spezi, aglio	gr. 60 gr. 5 q.b	gr. 70 gr. 5 q.b
Insalata	Lattuga olio extravergine d'oliva	gr. 20-30 gr. 5	gr. 30 gr. 5
Pane		gr. 40	gr. 50
Frutta fresca di stagione		gr. 100-150	gr. 150-200

MARTEDI' 1' SETTIMANA

Alimento	Ingredienti	Quantità eta' 2-3 anni	Quantità eta' 4-5
Pasta di farro al sugo di pomodoro	Pasta di Farro salsa di pomodoro cipolla Olio extravergine d'oliva Parmigiano	gr. 40-50 gr. 30g q.b gr. 5 gr. 8-10	Gr. 50-60 Gr. 40 q.b gr. 5 gr. 10
Filetti di merluzzo o platessa al limone	Filetti di platessa o merluzzo limone Olio extravergine d'oliva	gr. 50-60 q.b gr. 5	gr. 60-70 q.b gr. 5
zucca in padella	zucca cotta Olio extravergine d'oliva	gr. 70-80 gr. 5	gr. 100 gr. 5
Pane		gr. 40	gr. 50
Frutta fresca di stagione		gr. 100-150	gr. 150-200

MERCOLEDI' 1' SETTIMANA

Alimento	Ingredienti	Quantità eta' 2-3 anni	Quantità eta' 4-5
Minestrone o passato di verdure con orzo	Verdure miste: Cipolle, carote, sedano, pomodoro, cavolfiore, biette, finocchi, patate Orzo perlato Parmigiano Olio extravergine d'oliva	gr. 150 gr. 25 gr. 10 gr. 5	gr. 200 gr. 30 gr. 10 gr. 5
Pollo arrosto	Coscia di pollo rosmarino o aromi Olio extravergine d'oliva	gr. 80 q.b gr. 5	gr. 100 q.b gr. 5
Insalata	Lattuga Olio extravergine d'oliva	gr. 70-80 gr. 5	gr. 100 gr. 5
Pane		gr. 40	gr. 50
Gelato bio OPPURE Yogurt bio	Gelato bio gusto fior di latte e cacao- Yogurt intero bio	gr. 60- gr. 90	gr. 80- gr. 125

GIOVEDI' 1' SETTIMANA

Alimento	Ingredienti	Quantità eta' 2-3anni	Quantità eta' 4-5 anni
pasta al sugo di pomodoro	Pasta salsa di pomodoro cipolla Olio extravergine d'oliva Parmigiano	gr. 40-50 gr. 30g q.b gr. 5 gr. 8-10	Gr. 50-60 Gr.40 q.b gr. 5 gr. 10
Formaggio vaccino	Formaggio fresco dolce (crescenza, certosa, stracchino, mozzarella) <i>oppure</i> ricotta vaccina parmigiano o emmenthal	gr.40 gr. 50 gr. 30	gr.40-50 gr.60 gr.30
Broccoli e cavolfiori lessati	Broccoli e cavolfiori lessati Olio extravergine d'oliva	gr.70-80 gr. 5	gr.100 gr.5
Pane		gr.40	gr.50
Frutta fresca di stagione		gr. 100-150	gr.150-200

VENERDI' 1' SETTIMANA

Alimento	Ingredienti	Quantità eta' 2-3	Quantità eta' 4-5
Riso allo zafferano	Riso Olio extravergine d'oliva Cipolla , zafferano Parmigiano	gr. 40-50 gr. 5 q.b gr. 10	gr. 50-60 gr.5 q.b gr.10
Frittata	uovo olio extravergine d'oliva	1 gr.5	1 gr.5
Spinaci ripassati	Spinaci Olio extravergine d'oliva	gr.80 gr. 5	gr.100 gr.5
Pane		gr.40	gr.50
Frutta di stagione		gr. 100-150	gr.150-200

2° SETTIMANA

GIORNO	SPUNTINO	PRIMI PIATTI	SECONDI PIATTI	CONTORNI	FRUTTA	MERENDA
LUNEDI'	PANE E MIELE	Risotto con la zucca	Scaloppina di pollo al limone	Insalata di stagione	Frutta fresca di stagione	Tè CON BISCOTTI SECCHI
MARTEDI'	PIZZETTA CON OLIVE snocciolate	Pasta al sugo di pomodoro	Prosciutto crudo o cotto	Cavolfiore lessso	Frutta fresca di stagione	BANANA + CAROTE
MERCOLEDI'	TORTA DI CAROTE E MANDORLE	Gnocchi di patate al sugo di pomodoro	Polpette al sugo	Fagiolini o piselli o bieta in padella	Frutta fresca di stagione	SPREMLITA + PANE E OLIO
GIOVEDI'	FRULLATO DI FRUTTA FRESCA	Passato di verdure con legumi e orzo	Filetti di platessa o di merluzzo gratinati al forno	Insalata di stagione	Yogurt bio -Gelato bio	PANE E MARMELLATA
VENERDI'	FRUTTO E 15g PARMIGIANO → MANDORLE	Pizza Rossa o ravioli di ricotta al pomodoro o lasagne	Formaggio dolce (opzione pizza)	Carote julienne	Frutta fresca di stagione	YOGURT BIANCO INTERO CON MIELE- MARMELLATA

N.B:

- IL PESO è riferito all'alimento crudo al netto degli scarti
- E' possibile sostituire tutta la verdura indicata con altra verdura di stagione (vedi tabella 1 "stagionalità alimenti") (a queste si escludono patate e legumi poiché non sono verdure).
- Utilizzare a rotazione tutte le tipologie di pasta corta, scegliendo anche in base al gradimento da parte dei bambini
- NON POSSONO ESSERE USATI farine per addensare e dadi per brodo o prodotti per insaporire contenenti glutammato monosodico
- nel condimento delle pietanze deve essere utilizzato solo olio extravergine di oliva
- La frutta fresca deve essere scelta dalla tabella 1 , in base alla stagione, preferibilmente alternando ogni giorno una frutta diversa
- il pane deve essere PANE COMUNE (rosette, all'olio, pane a lievitazione naturale in fette)

LUNEDI' 2' SETTIMANA

Alimento	Ingredienti	Quantità eta' 2-3anni	Quantità eta' 4-5 anni
Riso con la zucca	Riso Olio extravergine d'oliva zucca Parmigiano	gr.40-50 gr. 5 gr.30 gr. 10	gr.50-50 gr.5 gr.40 gr.10
Scaloppina di pollo al limone	Petto di pollo Farina 00 Olio extravergine d'oliva Limone	gr. 40 q.b gr.5 q.b	gr.50 q.b gr.5 q.b
Insalata	Lattuga, carote e finocchi Olio extravergine d'oliva	gr. 20-30 gr.5	gr.30-40 gr.5
Pane		gr.40	gr.50
Frutta fresca di stagione		gr. 100-150	gr.150-200

MARTEDI' 2' SETTIMANA

Alimento	Ingredienti	Quantità eta' 2-3 anni	Quantità eta' 4-5 anni
Pasta al sugo di pomodoro	pasta salsa di pomodoro cipolla Olio extravergine d'oliva Parmigiano	gr. 40-50 gr. 30g q.b gr. 5 gr. 8-10	Gr. 50-60 Gr.40 q.b gr. 5 gr. 10
Prosciutto crudo o cotto		gr. 20-30	gr.30
cavolfiore lessato	cavolfiore Olio extravergine	gr. 80 gr. 10	gr. 100 gr. 10
Pane		gr.40	gr.50
Frutta fresca di stagione		gr. 100-150	gr.150-200

MERCOLEDI' 2' SETTIMANA

Alimento	Ingredienti	Quantità eta' 2-3 anni	Quantità eta' 4-5
Gnocchi di patate al pomodoro	Gnocchi di patate salsa di pomodoro cipolla Olio extravergine d'oliva Parmigiano	gr. 100 gr. 20 q.b gr. 5 gr.10	gr. 120 gr.20 q.b gr.5 gr.10
Polpettine al sugo	Trito misto vitella-maiale Pomodori pelati cipolla olio extravergine d'oliva	gr. 60 gr. 20 q.b gr.5	gr.60-70 gr.20 q.b gr.5
verdure in padella	Fagolini o piselli o bieta Olio extravergine d'oliva	gr. 80 gr. 5	gr.100 gr.5
Pane		gr.40	gr.50
Frutta fresca di stagione		gr. 100-150	gr.150-200

GIOVEDI' 2' SETTIMANA

Alimento	Ingredienti	Quantità eta' 2-3 anni	Quantità eta' 4-5 anni
Passato di verdure con legumi e orzo	Verdure miste: Cipolle, carote, sedano, pomodoro, cavolfiore, biette, finocchi patate orzo perlato legumi (ceci, fagioli, lenticchie) Olio extravergine d'oliva	gr. 20 gr. 20 gr. 20 gr. 10 gr. 5	gr. 20 gr. 30-40 gr. 30 gr. 12 gr. 5
Filetti di merluzzo o platessa gratinati al forno	Merluzzo o platessa Olio extravergine d'oliva Pan grattato	gr. 50-60 gr. 5 q.b	gr. 60-70 gr. 5 q.b
Insalata mista di stagione	Lattuga, finocchi e carote alla julienne Olio extravergine d'oliva	gr. 20-30 gr. 5	gr. 30 gr. 5
Pane		gr. 40	gr. 50
Gelato bio OPPURE Yogurt bio	Gelato bio gusto fior di latte e cacao- Yogurt bio intero	gr. 60- gr. 90	gr. 80- gr. 125

VENERDI' 2' SETTIMANA

Alimento	Ingredienti	Quantità eta' 2-3 anni	Quantità eta' 4-5 anni
PIZZA ROSSA	Pasta lievitata per pizza (a crudo) salsa di pomodoro pelati	gr. 70-80 gr. 10	gr. 9-100 gr. 15- 20
Formaggio vaccino	Formaggio fresco dolce (crescenza, certosa, stracchino, mozzarella) <i>oppure</i> ricotta vaccina parmigiano o emmenthal	gr. 40 gr. 50 gr. 30	gr. 40-50 gr. 60 gr. 30
OPPURE			
Pasta al forno	Pasta all'uovo trito di manzo o vitello pomodori pelati olio extravergine d'oliva sedano, carote e cipolle per la besciamella - latte parzialmente scremato - burro - farina - parmigiano	gr. 40 gr. 30 gr. 20 gr. 5 q.b gr. 70-90 gr. 5 gr. 5 gr. 10	gr. 50 gr. 35 gr. 20 gr. 5 q.b gr. 80-100 gr. 5 gr. 5 gr. 10
OPPURE			
Ravioli di ricotta al pomodoro	Ravioli pomodori pelati Olio extravergine d'oliv Parmigiano	gr. 100 gr. 30 gr. 5 gr. 10	gr. 120 gr. 40 gr. 5 gr. 10
Carote crude	Carote Olio extravergine d'oliva Succo di limone.	gr. 80 gr. 5 qb	gr. 100 gr. 5 qb
Frutta fresca di stagione		gr. 100-150	gr. 150- 200

3° SETTIMANA

GIORNO	SPUNTINO	PRIMI PIATTI	SECONDI PIATTI	CONTORNI	FRUTTA	MERENDA
LUNEDI'	PANE E MIELE	Orzo al pomodoro	fettina di vitello in pizzaiola	Patate in verde	Frutta fresca di stagione	TÈ CON BISCOTTI SECCHI
MARTEDI'	PIZZETTA CON OLIVE snocciolate	Pasta con verdure (carciofi o broccoli o zucchine)	Frittata con parmigiano	Carote julienne	Frutta fresca di stagione	BANANA + CAROTE
MERCOLEDI'	TORTA DI CAROTE E MANDORLE	Riso con spinaci e carote	Petto di pollo al rosmarino	Insalata	Frutta fresca di stagione	SPREMITA + STICK DI POLENTA- PANE E OLIO
GIOVEDI'	FRULLATO DI FRUTTA FRESCA	Pasta al ragù	Formaggi vaccini	broccolo o cavolfiore bolliti	Frutta fresca di stagione	PANE E MARMELLATA
VENERDI'	FRUTTO E 15g PARMIGIANO → MANDORLE	Pasta e legumi (pasta e fagioli o riso e lenticchie)	Filetti di Pesce al forno	Insalata	Frutta fresca di stagione	YOGURT BIANCO INTERO CON MIELE- MARMELLATA

N.B:

- IL PESO è riferito all'alimento crudo al netto degli scarti
- E' possibile sostituire tutta la verdura indicata con altra verdura di stagione (vedi tabella 1 *stagionalità alimenti*) (a queste si escludono patate e legumi poiché non sono verdure).
- Utilizzare a rotazione tutte le tipologie di pasta corta, scegliendo anche in base al gradimento da parte dei bambini
- NON POSSONO ESSERE USATI farine per addensare e dadi per brodo o prodotti per insaporire contenenti glutammato monosodico
- nel condimento delle pietanze deve essere utilizzato solo olio extravergine di oliva
- La frutta fresca deve essere scelta dalla tabella 1 , in base alla stagione, preferibilmente alternando ogni giorno una frutta diversa
- il pane deve essere PANE COMUNE (rosette, all'olio, pane a lievitazione naturale in fette)

LUNEDI' 3' SETTIMANA

Alimento	Ingredienti	Quantità eta' 2-3 anni	Quantità eta' 4-5 anni
Orzo al pomodoro	Orzo perlato salsa di pomodoro cipolla Olio extravergine d'oliva Parmigiano	gr. 40-50 gr. 30g q.b gr. 5 gr. 8-10	Gr. 50-60 Gr.40 q.b gr. 5 gr. 10
Fettine di vitello alla pizzaiola	Vitello magro Pomodori pelati o pomodorini freschi Olio extravergine d'oliva Aglio,origano,prezzemolo,carota, cipolla	gr. 40 gr. 15 gr. 5 q.b.	gr.50 gr.15 gr.5 q.b
Patate in verde	Patate Olio extravergine d'oliva Prezzemolo, aglio	gr. 100 gr. 5 q.b	gr.100 gr.5 q.b
Pane		gr.40	gr.50
Frutta fresca di stagione		gr. 100-150	gr.150-200

MARTEDI' 3' SETTIMANA

Alimento	Ingredienti	Quantità eta' 2-3 anni	Quantità eta' 4-5 anni
Pasta con crema di verdure (zucchine o carciofi o broccoli)	Pasta Zucchine <i>oppure</i> Broccoli o cavolfiore Olio extravergine d'oliva Parmigiano	gr. 40-50 gr. 30 gr. 10 gr. 5 gr.10	gr.50-60 gr.30 gr.10 gr.5 gr.10
Frittata con parmigiano	Uovo olio extravergine d'oliva parmigiano reggiano	1 gr.5 gr.10	1 gr.5 gr.10
Carote crude	Carote Olio extravergine d'oliva Succo di limone	gr. 80 gr. 5 qb	gr.100 gr.5 qb
Pane		gr.40	gr.50
Frutta fresca di stagione		gr. 100-150	gr.150-200

MERCOLEDI' 3' SETTIMANA

Alimento	Ingredienti	Quantità eta' 2-3 anni	Quantità eta' 4-5 anni
Riso spinaci e carote	Riso carote e spinaci Olio extravergine d'oliva Parmigiano Cipolle	gr. 40-50 gr. 20-30 gr. 5 gr.10 q.b	gr.50-60 gr.30-40 gr.5 gr.10 q.b
Petto di pollo al rosmarino	Petto di pollo olio extravergine d'oliva rosmarino	gr. 40 gr.5 q.b	gr.50 gr.5 q.b
Insalata mista di stagione	Lattuga, carote o finocchi olio extravergine d'oliva	gr.40 gr.5	gr.50 gr.5
Pane		gr.40	gr.50
Frutta di stagione		gr.100- 150	gr.150-200

GIOVEDI' 3' SETTIMANA

Alimento	Ingredienti	Quantità eta' 2-3anni	Quantità eta' 4-5 anni
Pasta al ragù	Pasta salsa di pomodoro Trito di vitello magro trito di verdure (sedano, carote e cipolle) Olio extravergine d'oliva Parmigiano	gr. 40-50 gr.30 gr. 30 q.b gr.5 gr.5	gr. 50-60 gr. 30-35 gr.30-35 q.b gr.5 gr.5
Formaggio vaccino	Formaggio fresco dolce (crescenza, certosa, stracchino, mozzarella) <i>oppure</i> ricotta vaccina parmigiano o emmenthal	gr.40 gr. 50 gr. 30	gr.40-50 gr.60 gr.30
Broccoli e cavolfiori lessati	Broccoli e cavolfiori lessati Olio extravergine d'oliva	gr.70-80 gr. 5	gr.100 gr.5
Pane		gr.40	gr.50
Frutta fresca di stagione		gr. 100-150	gr.150-200

VENERDI' 3' SETTIMANA

Alimento	Ingredienti	Quantità Eta 2-3 anni	Quantità Eta' 4-5 anni
Pasta e legumi	Pasta ceci o lenticchie o fagioli secchi Olio extravergine d'oliva trito di sedano, carote e cipolle	gr. 25 gr. 20 gr.5 q.b	gr.25 gr. 30-35 gr.5 q.b
Pesce impanato al forno	Filetti di merluzzo o platessa o sogliola al forno Olio extravergine d'oliva uova pan grattato o farina	gr.50-60 gr.5 q.b q.b	gr.60-70 gr.5 q.b q.b
Insalata	insalata Olio extravergine d'oliva	gr. 20-30 gr. 5	gr.30 gr.5
Pane		gr.40	gr.50
Frutta fresca di stagione		gr. 100-150	gr.150-200

4^a SETTIMANA

GIORNO	SPUNTINO	PRIMI PIATTI	SECONDI PIATTI	CONTORNI	FRUTTA	MERENDA
LUNEDI'	FRUTTO E 15g PARMIGIANO-3 MANDORLE	Pasta al pesto	Frittata di verdure	Finocchi crudi	Frutta fresca di stagione	PANE E OLIO-STICK DI POLENTA
MARTEDI'	PIZZETTA CON OLIVE snocciolate	Gnocchetti sardi al ragù	Formaggi freschi vaccini	verdure al vapore	Frutta fresca di stagione	PANE CON CREMA DI NOCCIOLE AL CACAO
MERCOLEDI'	PANE E OLIO	Orzo al pomodoro	Polpette al sugo	pisellini	Yogurt bio- Gelato bio	SPREMITA E 15g PARMIGIANO-3 MANDORLE
GIOVEDI'	TORTA DI CAROTE E MANDORLE	Risotto allo zafferano	Bocconcini di tacchino in umido	Insalata	Frutta fresca di stagione	PANE E MARMELLATA
VENERDI'	PANE E MIELE	Pasta al pomodoro	Bastoncini di merluzzo al forno	Patate al forno	Carote crude	FRULLATO LATTE BIO E FRUTTA

N.B.:

- IL PESO è riferito all'alimento crudo al netto degli scarti
- E' possibile sostituire tutta la verdura indicata con altra verdura di stagione (vedi tabella 1 "stagionalità alimenti") (a queste si escludono patate e legumi poiché non sono verdure).
- Utilizzare a rotazione tutte le tipologie di pasta corta, scegliendo anche in base al gradimento da parte dei bambini
- NON POSSONO ESSERE USATI farine per addensare e dadi per brodo o prodotti per insaporire contenenti glutammato monosodico
- nel condimento delle pietanze deve essere utilizzato solo olio extravergine di oliva
- La frutta fresca deve essere scelta dalla tabella 1 , in base alla stagione, preferibilmente alternando ogni giorno una frutta diversa
- il pane deve essere PANE COMUNE (rosette, all'olio, pane a lievitazione naturale in fette)

LUNEDI' 4' SETTIMANA

Alimento	Ingredienti	Quantità eta' 2-3 anni	Quantità eta' 4-5 anni
Pasta al pesto	Pasta olio extravergine d'oliva basilico parmigiano pinoli N.B evitare l'aggiunta di aglio per rendere il pesto più leggero e gradito ai bambini	gr. 40-50 gr. 10 q.b gr. 10 q.b	gr. 50-60 gr. 10 q.b gr. 10 q.b
Frittata di verdure (al forno)	Zucchine o piselli o carciofi o broccoletti Uovo Olio extravergine d'oliva	gr. 70-80 1 gr. 5	gr. 100 1 gr. 5
Finocchi crudi	Finocchi Olio extravergine d'oliva	gr. 80 gr. 5	gr. 100 gr. 5
Pane		gr. 40	gr. 50
Frutta fresca di stagione		gr. 100-150	gr. 150-200

MARTEDI' 4' SETTIMANA

Alimento	Ingredienti	Quantità eta' 2-3 anni	Quantità eta' 4-5 anni
Gnocchetti sardi al ragù	Gnocchetti sardi salsa di pomodoro Trito di vitello magro trito di verdure (sedano, carote e cipolle) Olio extravergine d'oliva Parmigiano	gr. 40-50 gr. 30 gr. 30 q.b gr. 5 gr. 5	gr. 50-60 gr. 30-35 gr. 30-35 q.b gr. 5 gr. 5
Formaggio vaccino	Formaggio fresco dolce (crescenza, certosa, stracchino, mozzarella) <u>oppure</u> ricotta vaccina parmigiano emmenthal	gr. 40 gr. 50 gr. 30	gr. 40-50 gr. 60 gr. 30
verdure al vapore	Carote o fagiolini o broccoli o cavolfiori Olio extravergine d'oliva	gr. 80 gr. 5	gr. 100 gr. 5
Pane		gr. 40	gr. 50
Frutta fresca di stagione		gr. 100-150	gr. 150-200

MERCOLEDI' 4' SETTIMANA

Alimento	Ingredienti	Quantità eta' 2-3 anni	Quantità eta' 4-5 anni
Orzo al pomodoro	Orzo perlato salsa di pomodoro cipolla Olio extravergine d'oliva Parmigiano	gr. 40-50 gr. 30g q.b gr. 5 gr. 8-10	Gr. 50-60 Gr. 40 q.b gr. 5 gr. 10
Polpettine al sugo	Trito misto vitello-maiale Pomodori pelati cipolla olio extravergine d'oliva	gr. 60 gr. 20 q.b gr. 5	gr. 60-70 gr. 20 q.b gr. 5

pisellini in padella	Pisellini Olio extravergine d'oliva Cipolla	gr. 80 gr. 5 qb	gr.100 gr.5 qb
Pane		gr.40	gr.50
Gelato bio OPPURE Yogurt bio	Gelato bio gusto fior di latte e cacao- Yogurt intero bio	gr. 60- gr. 90	gr. 80- gr. 125

GIOVEDI' 4' SETTIMANA

Alimento	Ingredienti	Quantità eta' 2-3 anni	Quantità eta' 4-7 anni
Riso allo zafferano	Riso Olio extravergine d'oliva Cipolla , zafferano Parmigiano	gr. 40-50 gr. 5 q.b gr. 10	gr. 50-60 gr.5 q.b gr.10
Bocconcini di tacchino in umido	Petto di tacchino olio extravergine d'oliva spezie, aromi	gr.40 gr.5 q.b	gr.50 gr.5 q.b
insalata	Insalata Olio extravergine d'oliva	gr. 20-30 gr. 5	gr.30 gr.5
Pane		gr.40	gr.50
Frutta di stagione		gr. 100-150	gr.150-200

VENERDI' 4' SETTIMANA

Alimento	Ingredienti	Quantità eta' 2-3 anni	Quantità eta' 4-7 anni
Pasta al pomodoro	Pasta salsa di pomodoro cipolla Olio extravergine d'oliva Parmigiano	gr. 40-50 gr. 30g q.b gr. 5 gr. 8-10	Gr. 50-60 Gr.40 q.b gr. 5 gr. 10
Bastoncini di merluzzo al forno	Bastoncini di merluzzo (del peso ognuno di 25-30g) Olio extravergine d'oliva	N° 2 gr. 5	N°3 gr. 5
Patate al forno	Patate olio extravergine d'oliva	gr.100 gr.5	gr.100 gr.5
Pane		gr.40	gr.50
Carote crude	Carote	1	1

MENU' PER LE STAGIONI PRIMAVERA - ESTATE
(dal mese di APRILE al mese di SETTEMBRE) :

1' SETTIMANA

GIORNO	SPUNTINO	PRIMI PIATTI	SECONDI PIATTI	CONTORNI	FRUTTA	MERENDA
LUNEDI'	FRUTTO E 15g PARMIGIANO-3 MANDORLE	Pasta pomodoro fresco e basilico	Frittata di Zucchine	Insalata di stagione	Frutta fresca di stagione	PANE E OLIO
MARTEDI'	PIZZETTA CON OLIVE snocciolate	Insalata di riso	Prosciutto crudo o cotto	crudité	Frutta fresca di stagione	GELATO BIO
MERCOLEDI'	PANE E POMODORO	Orzo con giardiniera di verdure	Fettina di vitella in pizzaiola	Insalata di stagione	Frutta fresca di stagione	MACEDONIA CON 3 MANDORLE
GIOVEDI'	TORTA DI CAROTE E MANDORLE	Pasta al pesto	Polpettine di vitella in padella	fagiolini	Frutta fresca di stagione	PANE E MARMELLATA
VENERDI'	PANE E MIELE	Pasta con verdure	Pesce al forno con pomodorini	Pomodori conditi	Frutta fresca di stagione	FRULLATO LATTE BIO E FRUTTA

N.B.:

- IL PESO è riferito all'alimento crudo al netto degli scarti
- E' possibile sostituire tutta la verdura indicata con altra verdura di stagione (vedi tabella 1 "stagionalità alimenti") (a queste si escludono patate e legumi poiché non sono verdure).
- Utilizzare a rotazione tutte le tipologie di pasta corta, scegliendo anche in base al gradimento da parte dei bambini
- NON POSSONO ESSERE USATI farine per addensare e dadi per brodo o prodotti per insaporire contenenti glutammato monosodico
- nel condimento delle le pietanze deve essere utilizzato solo olio extravergine di oliva
- La frutta fresca deve essere scelta dalla tabella 1 , in base alla stagione, preferibilmente alternando ogni giorno una frutta diversa
- il pane deve essere PANE COMUNE (rosette, all'olio, pane a lievitazione naturale in fette)

LUNEDI' - 1' SETTIMANA

Alimento	Ingredienti	Quantità eta' 2-3	Quantità eta' 4-5
Pasta pomodoro fresco e basilico	Pasta pomodori rossi pachino o San Marzano o pomodori pelati basilico Olio extravergine d'oliva	gr. 40-50 gr. 30 q.b. gr. 5	gr. 50-60 gr. 40 q.b. gr. 5
Frittata di zucchine (cotta al forno)	Zucchine uovo olio extravergine d'oliva	gr. 100 1 gr. 5	gr. 150 1 gr. 5
insalata di stagione	Insalata Olio extravergine d'oliv	gr. 20-30 gr. 5	gr. 30 gr. 5
Pane		gr. 40	gr. 50
Frutta fresca di stagione		gr. 100-150	gr. 150-200

MARTEDI' 1' SETTIMANA

Alimento	Ingredienti	Quantità eta' 2-3	Quantità eta' 4-5
Insalata di riso	Riso pomodori, carote, mozzarella piselli, zucchine, fagolini Olio extravergine d'oliva	gr. 40-50 gr. 50 gr. 20 gr. 20 gr. 5	gr. 50-60 gr. 50 gr. 30 gr. 20 gr. 5
Prosciutto crudo o cotto		gr. 20-30	gr. 30
Cruditè	Verdure crude di stagione Olio extravergine d'oliva	gr. 40 gr. 5	gr. 50 gr. 5
Pane		gr. 40	gr. 50
Frutta fresca di stagione		gr. 100-150	gr. 150-200

MERCOLEDI' 1' SETTIMANA

Alimento	Ingredienti	Quantità eta' 2-3 anni	Quantità eta' 4-5
Orzo con giardiniera di verdure	Verdure miste: Cipolle, carote, sedano, pomodoro, zucchine, biette, fagolini orzo Parmigiano Olio extravergine d'oliva	gr. 100 gr. 40-50 gr. 10 gr. 5	gr. 150 gr. 50-60 gr. 10 gr. 5
Fettine di vitello alla pizzaiola	Vitello magro pomodorini freschi Olio extravergine d'oliva Aglio, origano, prezzemolo, carota, cipolla	gr. 40 gr. 20 gr. 5 q.b.	gr. 50 gr. 30 gr. 5 q.b.
Insalata di stagione	Insalata Olio extravergine d'oliva	gr. 20-30 gr. 5	gr. 30 gr. 5
Pane		gr. 40	gr. 50
Frutta di stagione		gr. 100-150	gr. 150-200

GIOVEDI' 1' SETTIMANA

Alimento	Ingredienti	Quantità eta' 2-3	Quantità eta' 4-5
Pasta al pesto	Pasta olio extravergine d'oliva basilico parmigiano pinoli N.B evitare l'aggiunta di aglio per rendere il pesto più leggero e gradito ai bambini	gr. 40-50 gr. 10 q.b gr.10 q.b	gr. 50-60 gr.10 q.b gr.10 q.b
Polpettine in padella	Trito carne di vitella Uovo olio extravergine d'oliva prezzemolo, pan grattato, aglio	gr. 60 q.b gr.5 q.b	gr.60-70 q.b gr.5 q.b
Fagiolini lessi	Fagiolini lessi Olio extravergine d'oliva	gr.70-80 gr. 5	gr.100 gr.5
Pane		gr.40	gr.50
Frutta fresca di stagione		gr. 100-150	gr.150-200

VENERDI' 1' SETTIMANA

Alimento	Ingredienti	Quantità eta' 2-3	Quantità eta' 4-5
Pasta alle verdure (con melanzane, zucchine e peperoni)	Pasta melanzane, zucchine e peperoni olio extravergine d'oliva Parmigiano	gr. 40-50 gr.30 gr.5 gr.10	gr. 50-60 gr.40 gr.5 gr.10
Pesce al forno con pomodorini	Filetti di platessa o sogliola o merluzzo pomodorini pachino Olio extravergine d'oliva aglio, spezie , aromi	gr. 50-60 q.b gr.5 q.b	gr.60-70 q.b gr.5 q.b
Pomodori conditi	Pomodori rossi Olio extravergine d'oliva	gr. 100 gr. 5	gr.100 gr.5
Pane		gr.40	gr.50
Frutta di stagione		gr. 100-150	gr.150-200

2° SETTIMANA

GIORNO	SPUNTINO	PRIMI PIATTI	SECONDI PIATTI	CONTORNI	FRUTTA	MERENDA
LUNEDI'	PANE E MIELE	Orzo e piselli	Bocconcini di tacchino in umido	Patate lesse	Frutta fresca di stagione	FRULLATO LATTE BIO E FRUTTA
MARTEDI'	PIZZETTA CON OLIVE snocciolate	Riso al sugo	Filetti di platessa al limone	Insalata mista di stagione	Frutta fresca di stagione	SORBETTO ALLA FRUTTA BIO
MERCOLEDI'	TORTA DI CAROTE E MANDORLE	Pasta con zucchine	Pollo arrosto	Insalata di stagione	Macedonia di Frutta fresca di stagione	PANE E POMODORO
GIOVEDI'	FRULLATO DI FRUTTA FRESCA	farro al pesto	Formaggi vaccini	Fagiolini lessi	Frutta fresca di stagione	PANE E MARMELLATA
VENERDI'	FRUTTO E 15g PARMIGIANO → MANDORLE	Pizza Margherita o lasagne al forno o ravioli di ricotta		Insalata	Frutta fresca di stagione	YOGURT BIANCO INTERO CON MIELE- MARMELLATA

N.B.:

- IL PESO è riferito all'alimento crudo al netto degli scarti
- E' possibile sostituire tutta la verdura indicata con altra verdura di stagione (vedi tabella 1 "stagionalità alimenti") (a queste si escludono patate e legumi poiché non sono verdure).
- Utilizzare a rotazione tutte le tipologie di pasta corta, scegliendo anche in base al gradimento da parte dei bambini
- NON POSSONO ESSERE USATI farine per addensare e dadi per brodo o prodotti per insaporire contenenti glutammato monosodico
- nel condimento delle pietanze deve essere utilizzato solo olio extravergine di oliva
- La frutta fresca deve essere scelta dalla tabella 1 , in base alla stagione, preferibilmente alternando ogni giorno una frutta diversa
- il pane deve essere PANE COMUNE (rosette, all'olio, pane a lievitazione naturale in fette)

LUNEDI' 2' SETTIMANA

Alimento	Ingredienti	Quantità eta' 2-3 anni	Quantità eta' 4-5 anni
Orzo e piselli	Orzo piselli cipolla Parmigiano Olio extravergine d'oliva	gr. 40-50 gr. 80 gr. 20 gr. 10 gr. 5	gr. 50-60 gr. 100 gr. 20 gr. 10 gr. 5
Bocconcini di tacchino in umido	Petto di tacchino olio extravergine d'oliva spezie, aromi	gr. 40 gr. 5 q.b	gr. 50 gr. 5 q.b
patate lesse	patate Olio extravergine d'oliva	gr. 100 gr. 5	gr. 100 gr. 5
Pane		gr. 40	gr. 50
Frutta di stagione		gr. 100-150	gr. 150-200

MARTEDI' 2' SETTIMANA

Alimento	Ingredienti	Quantità eta' 2-3 anni	Quantità eta' 4-5 anni
Riso al sugo di pomodoro	Riso Sugo di pomodoro Olio extravergine d'oliva Parmigiano	gr. 40-50 gr. 50 gr. 5 gr. 10	gr. 50-60 gr. 40 gr. 5 gr. 10
Filetti di merluzzo o platessa al limone	Filetti di platessa o merluzzo limone Olio extravergine d'oliva	gr. 50-60 q.b gr. 5	gr. 60-70 q.b gr. 5
Insalata mista di stagione	Lattuga e pomodorini Olio extravergine d'oliva	gr. 100 gr. 5	gr. 100 gr. 5
Pane		gr. 40	gr. 50
Frutta fresca di stagione		gr. 100-150	gr. 150-200

MERCOLEDI' 2' SETTIMANA

Alimento	Ingredienti	Quantità eta' 2-3	Quantità eta' 4-5
Pasta con zucchine	Pasta zucchine olio extravergine d'oliva Parmigiano	gr. 40-50 gr. 50 gr. 5 gr. 10	gr. 50-60 gr. 40 gr. 5 gr. 10
Pollo arrosto	Cosce di Pollo (con ossa e pelle) Olio extravergine d'oliva	gr. 80 gr. 5	gr. 100 gr. 5
Insalata	Insalatina a taglio Olio extravergine d'oliva	gr. 20-30 gr. 5	gr. 30 gr. 5
Pane		gr. 40	gr. 50
Frutta di stagione		gr. 100-150	gr. 150-200

GIOVEDI' 2' SETTIMANA

Alimento	Ingredienti	Quantità eta' 2-3anni	Quantità eta' 4-5 anni
Farro al pesto	farro olio extravergine d'oliva basilico parmigiano pinoli N.B evitare l'aggiunta di aglio per rendere il pesto più leggero e gradito ai bambini	gr. 40-50 gr. 10 q.b gr.10 q.b	gr. 50-60 gr.10 q.b gr.10 q.b
Formaggio vaccino	Formaggio fresco dolce (crescenza, certosa, stracchino, mozzarella) <u>oppure</u> ricotta vaccina parmigiano o emmenthal	gr.40 gr. 50 gr. 30	gr.40-50 gr.60 gr.30
Fagiolini lessi	Fagiolini lessi Olio extravergine d'oliva	gr.70-80 gr. 5	gr.100 gr.5
Pane		gr.40	gr.50
Frutta fresca di stagione		gr. 100-150	gr.150-200

VENERDI' 2' SETTIMANA

Alimento	Ingredienti	Quantità eta' 2-3 anni	Quantità eta' 4-5 anni
PIZZA MARGHERITA *	Pasta lievitata per pizza (a crudo) salsa di pomodoro pelati mozzarella	gr. 70-80 gr. 10 gr. 30g	gr. 9-100 gr.15- 20 gr.35-40
OPPURE:			
Pasta al forno	Pasta all'uovo trito di manzo o vitello pomodori pelati olio extravergine d'oliva sedano, carote e cipolle per la besciamella - latte parzialmente scremato - burro - farina - parmigiano	gr.40 gr. 30 gr.20 gr.5 q.b gr. 70-90 gr. 5 gr.5 gr.10	gr. 50 gr. 35 gr. 20 gr.5 q.b gr. 80-100 gr.5 gr.5 gr.10
OPPURE:			
Ravioli di ricotta al pomodoro	Ravioli pomodori pelati Olio extravergine d'oliva Parmigiano	gr. 100 gr. 30 gr. 5 gr.10	gr.120 gr.40 gr.5 gr.10
Insalata cruda fresca	Lattuga Olio extravergine d'oliva	gr. 30 gr. 10	gr.40 gr.10
Pane		Gr.30	Gr.40
Frutta fresca di stagione		gr.100-150	gr.150- 200

3° SETTIMANA

GIORNO	SPUNTINO	PRIMI PIATTI	SECONDI PIATTI	CONTORNI	FRUTTA	MERENDA
LUNEDI'	FRUTTO E 15g PARMIGIANO-3 MANDORLE	tagliatelle al pesto	Formaggi vaccini	Zucchine grigliate	Frutta fresca di stagione	PANE E OLIO
MARTEDI'	PIZZETTA CON OLIVE snocciolate	Riso allo zafferano	Petto di pollo in pizzaiola	Carote in padella	Frutta fresca di stagione	GELATO BIO
MERCOLEDI'	PANE E POMODORO	Pasta al ragù	Sofflè d'uovo	Cruditè	Frutta fresca di stagione	MACEDONIA CON 3 MANDORLE
GIOVEDI'	TORTA DI CAROTE E MANDORLE	Farro pomodoro fresco e basilico	Roast-beef	Pomodori conditi	Frutta fresca di stagione	PANE E MARMELLATA
VENERDI'	PANE E MIELE	Pasta primavera	Sogliola alla parmigiana	Insalata mista di stagione	Frutta fresca di stagione	FRULLATO LATTE BIO E FRUTTA

N.B:

- IL PESO è riferito all'alimento crudo al netto degli scarti
- E' possibile sostituire tutta la verdura indicata con altra verdura di stagione (vedi tabella 1 "stagionalità alimenti") (a queste si escludono patate e legumi poiché non sono verdure).
- Utilizzare a rotazione tutte le tipologie di pasta corta, scegliendo anche in base al gradimento da parte dei bambini
- NON POSSONO ESSERE USATI farine per addensare e dadi per brodo o prodotti per insaporire contenenti glutammato monosodico
- nel condimento delle le pietanze deve essere utilizzato solo olio extravergine di oliva
- La frutta fresca deve essere scelta dalla tabella 1 , in base alla stagione, preferibilmente alternando ogni giorno una frutta diversa
- il pane deve essere PANE COMUNE (rosette, all'olio, pane a lievitazione naturale in fette)

LUNEDI' 3' SETTIMANA

Alimento	Ingredienti	Quantità eta' 2-3 anni	Quantità eta' 4-5 anni
tagliatelle al pesto	Pasta all'uovo olio extravergine d'oliva basilico parmigiano pinoli N.B evitare l'aggiunta di aglio per rendere il pesto più leggero e gradito ai bambini	gr. 50-60 gr. 10 q.b gr. 10 q.b	gr. 50-60 gr. 10 q.b gr. 10 q.b
Formaggio vaccino	Formaggio fresco dolce (crescenza, certosa, stracchino, mozzarella) <i>oppure</i> ricotta vaccina parmigiano o emmenthal	gr. 40 gr. 50 gr. 30	gr. 40-50 gr. 60 gr. 30
Zucchine grigliate	Zucchine Olio extravergine d'oliva	gr. 80 gr. 5	gr. 100 gr. 5
Pane		gr. 40	gr. 50
Frutta di stagione		gr. 100-150	gr. 150-200

MARTEDI' 3' SETTIMANA

Alimento	Ingredienti	Quantità eta' 2-3 anni	Quantità eta' 4-5 anni
Riso allo zafferano	Riso Olio extravergine d'oliva Cipolla , zafferano Parmigiano	gr. 40-50 gr. 5 q.b gr. 10	gr. 50-60 gr. 5 q.b gr. 10
Petto di pollo in pizzaiola	Petto di pollo pomodorini freschi Olio extravergine d'oliva Aglio,origano,prezzemolo,carota, cipolla	gr. 40 gr. 20 gr. 5 q.b.	gr. 50 gr. 30 gr. 5 q.b
Carote in padella	Carote Olio extravergine d'oliva	gr. 80 gr. 5	gr. 100 gr. 5
Pane		gr. 40	gr. 50
Frutta di stagione		gr. 100-150	gr. 150-200

MERCOLEDI' 3' SETTIMANA

Alimento	Ingredienti	Quantità eta' 2-3 anni	Quantità eta' 4-5 anni
Pasta al ragù	Pasta salsa di pomodoro Trito di vitello magro trito di verdure (sedano, carote e cipolle) Olio extravergine d'oliva Parmigiano	gr. 40-50 gr. 30 gr. 30 q.b gr. 5 gr. 5	gr. 50-60 gr. 30-35 gr. 30-35 q.b gr. 5 gr. 5
Soufflé d'uovo	Uovo latte parmigiano Olio extravergine d'oliva	N'1 gr. 50 gr. 10 gr. 5	N'1 gr. 60 gr. 10 gr. 5
crudité	Verdure crude di stagione Olio extravergine d'oliva	gr. 40 gr. 5	gr. 50 gr. 5

Pane		gr.40	gr.50
Frutta fresca di stagione		gr.100-150	gr.150-200

GIOVEDI' 3' SETTIMANA

Alimento	Ingredienti	Quantità eta' 2-3	Quantità eta' 4-5
Farro pomodoro fresco e basilico	Farro pomodori rossi pachino o San Marzano basilico Olio extravergine d'oliva	gr.40-50 gr.30 q.b gr.5	gr.50-60 gr.40 q.b gr.5
Roast-beef	carne di vitella olio extravergine d'oliva aglio, spezie, aromi	gr.40 gr.5 q.b	gr.50 gr.5 q.b
Pomodori conditi	Pomodori rossi Olio extravergine d'oliva	gr.100 gr.5	gr.100 gr.5
Pane		gr.40	gr.50
Frutta di stagione		gr.100-150	gr.150-200

VENERDI' 3' SETTIMANA

Alimento	Ingredienti	Quantità eta' 2-3	Quantità eta' 4-5
Pasta primavera	Pasta Carote, cipolle, sedano, zucchine, piselli olio extravergine d'oliva Parmigiano	gr.40-50 gr.20-30 gr.5 gr.10	gr.50-60 gr.40-50 gr.5 gr.10
Sogliola alla parmigiana	Sogliola Burro Parmigiano	gr.50-60g gr.5 q.b	gr.60-70 gr.5 q.b
Insalata mista di stagione	Lattuga, finocchi e carote alla julienne Olio extravergine d'oliva	gr.20-30 gr.5	gr.30 gr.5
Pane		gr.40	gr.50
Frutta di stagione		gr.100-150	gr.150-200

4^a SETTIMANA

GIORNO	SPUNTINO	PRIMI PIATTI	SECONDI PIATTI	CONTORNI	FRUTTA	MERENDA
LUNEDÌ	PANE E MIELE	Pasta olio o burro e parmigiano	scaloppina di pollo al limone	Fagiolini lessi	Frutta fresca di stagione	FRULLATO LATTE BIO E FRUTTA
MARTEDÌ	PIZZETTA CON OLIVE snocciolate	Orzo con giardiniera di verdure	Bastoncini di merluzzo al forno	patate al forno	Frutta fresca di stagione	SORBETTO ALLA FRUTTA BIO
MERCOLEDÌ	TORTA DI CAROTE E MANDORLE	Pasta alla marinara	Prosciutto crudo o cotto	Insalata di stagione	Frutta fresca di stagione	PANE E POMODORO
GIOVEDÌ	FRULLATO DI FRUTTA FRESCA	Riso al pesto	Frittata di zucchine	Pomodori conditi	Frutta fresca di stagione	PANE E MARMELLATA
VENERDÌ	FRUTTO E 15g PARMIGIANO-3 MANDORLE	Pasta pomodoro fresco e basilico	Polpette di tonno	cruditè	Frutta fresca di stagione	YOGURT BIANCO INTERO CON MIELE-MARMELLATA

N.B:

- IL PESO è riferito all'alimento crudo al netto degli scarti
- E' possibile sostituire tutta la verdura indicata con altra verdura di stagione (vedi tabella 1 "stagionalità alimenti") (a queste si escludono patate e legumi poiché non sono verdure).
- Utilizzare a rotazione tutte le tipologie di pasta corta, scegliendo anche in base al gradimento da parte dei bambini
- NON POSSONO ESSERE USATI farine per addensare e dadi per brodo o prodotti per insaporire contenenti glutammato monosodico
- nel condimento delle pietanze deve essere utilizzato solo olio extravergine di oliva
- La frutta fresca deve essere scelta dalla tabella 1 , in base alla stagione, preferibilmente alternando ogni giorno una frutta diversa
- il pane deve essere PANE COMUNE (rosette, all'olio, pane a lievitazione naturale in fette)

LUNEDI' 4' SETTIMANA

Alimento	Ingredienti	Quantità eta' 2-3 anni	Quantità eta' 4-5 anni
Pasta al burro o all'olio e parmigiano	Pasta Burro o olio extravergine Parmigiano	gr.40-50 gr.5 gr.10	gr.50-60 gr.5 gr.10
Scaloppina di pollo al limone	Petto di pollo Farina 00 Olio extravergine d'oliva Limone	gr.40 q.b gr.5 q.b	gr.50 q.b gr.5 q.b
Fagolini lessi	fagolini lessi Olio extravergine d'oliva	gr.80 gr.5	gr.100 gr.5
Pane		gr.40	gr.50
Frutta fresca di stagione		gr.100-150	gr.150-200

MARTEDI' 4' SETTIMANA

Alimento	Ingredienti	Quantità eta' 2-3 anni	Quantità eta' 4-5
Orzo con gardeniera di verdure	Verdure miste: Cipolle, carote, sedano, pomodoro, zucchine, biette, fagiolini orzo Parmigiano Olio extravergine d'oliva	gr.100 gr.40-50 gr.10 gr.5	gr.150 gr.50-60 gr.10 gr.5
Bastoncini di merluzzo al forno	Bastoncini (del peso ognuno di 25-30g) Olio extravergine d'oliva	N°2 gr.5	N°3 gr.5
Patate al forno	Patate olio extravergine d'oliva	gr.70-80 gr.5	gr.100 gr.5
Pane		gr.40	gr.50
Frutta fresca di stagione		gr.100-150	gr.150-200

MERCOLEDI' 4' SETTIMANA

Alimento	Ingredienti	Quantità eta' 2-3	Quantità eta' 4-5
Pasta alla marinara	Pasta pomodori freschi mozzarella Olio extravergine d'oliva Basilico	gr.40-50 gr.30 gr.20 gr.5 q.b	gr.50-60 gr.40 gr.30 gr.5 q.b
Prosciutto crudo o cotto		gr.20-30	gr.30
Insalata di stagione	Lattuga Olio extravergine d'oliva	gr.20-30 gr.5	gr.30 gr.5
Pane		gr.40	gr.50
Frutta fresca di stagione		gr.100-150	gr.150-200

GIOVEDÌ- 4° SETTIMANA

Alimento	Ingredienti	Quantità eta' 2-3	Quantità eta' 4-5
Riso al pesto	Riso olio extravergine d'oliva basilico parmigiano pinoli N.B evitare l'aggiunta di aglio per rendere il pesto più leggero e gradito ai bambini	gr. 40-50 gr. 10 q.b gr. 10 q.b	gr. 50-60 gr. 10 q.b gr. 10 q.b
Frittata di zucchine (cotta al forno)	Zucchine uovo olio extravergine d'oliva	gr. 100 1 gr. 5	gr. 150 1 gr. 5
Pomodori conditi	Pomodori rossi Olio extravergine d'oliva	gr. 100 gr. 5	gr. 100 gr. 5
Pane		gr. 40	gr. 50
Frutta fresca di stagione		gr. 100-150	gr. 150-200

VENERDÌ- 4° SETTIMANA

Alimento	Ingredienti	Quantità eta' 2-3	Quantità eta' 4-5
Pasta pomodoro fresco e basilico	Pasta pomodori rossi pachino o San Marzano basilico Olio extravergine d'oliva	gr. 40-50 gr. 30 q.b gr. 5	gr. 50-60 gr. 40 q.b gr. 5
Polpette di tonno	Tonno sott'olio Patata bollita Uovo olio extravergine d'oliva prezzemolo, pan grattato, aglio	gr. 40 20 q.b gr. 5 q.b	gr. 40-50 25 q.b gr. 5 q.b
Cruditè	Verdure crude di stagione Olio extravergine d'oliva	gr. 40 gr. 5	gr. 50 gr. 5
Pane		gr. 40	gr. 50
Frutta fresca di stagione		gr. 100-150	gr. 150-200

Per quanto riguarda gli ortaggi e la frutta, dovranno essere scelti, indipendentemente dalla modalità di preparazione, esclusivamente PRODOTTI DI STAGIONE, osservando il seguente calendario:

TABELLA 1: STAGIONALITA' ALIMENTI:

MESE	ORTAGGI	FRUTTA
GENNAIO	bietola, broccoli, cardi, cavolini di Bruxelles, cavolo cappuccio, cime di rapa, finocchi, indivia, porro, radicchio, rapa, spinaci, verza, zucca	arancia, clementine, kiwi, mandarino, mela, pera,
FEBBRAIO	bietola, broccoli, cardi, cavolfiore, cavolini di Bruxelles, cime di rapa, finocchi, indivia, porro, radicchio, rapa, scarola, spinaci	arancia, clementine, kiwi, mandarino, mela, pera,
MARZO	Asparagi, bietola, broccoli, carciofi, cavolfiore, cipolline, fagiolini, finocchi, indivia, porro, radicchio, scarola, spinaci	arancia, kiwi, mandarino, mela
APRILE	Asparagi, carciofi, carote, cipolline, patata, porro, ravanella	fragola, kiwi, mela
MAGGIO	Asparagi, carciofi, carote, cicoria, cipolline, fagiolini, patata, piselli, ravanella, rucola	ciliegia, fragola, mela
GIUGNO	carote, cetriolo, cicoria, cipolla, fagiolini, patata, piselli, pomodoro, radicchio, ravanella, rucola, zuccina	albicocca, ciliegia, fragola, pesca, ribes, susina
LUGLIO	carote, cetriolo, cicoria, cipolla, fagiolini, lattuga romana, melanzana, patata, peperone, pomodoro, radicchio, ravanella, rucola, zuccina	albicocca, anguria, fico, lampone, melone, mirtillo, pera, pesca, ribes, susina
AGOSTO	carote, cetriolo, cicoria, cipolla, fagiolini, lattuga romana, melanzana, peperone, pomodoro, radicchio, rucola, verza, zucca, zuccina	anguria, fico, lampone, mele, melone, mirtillo, pera, pesca, susina, uva
SETTEMBRE	carote, cetriolo, cicoria, cipolla, lattuga romana, melanzana, peperone, pomodoro, porro, radicchio, spinaci, verza, zucca, zuccina	fico, mela, melone, mirtillo, mora, pera, susina, uva
OTTOBRE	carote, cicoria, lattuga romana, melanzana, porro, radicchio, spinaci, verza, zucca, zuccina	caco, mele, melagrana, nespola, pere, pistacchio, uva
NOVEMBRE	bietola, broccoli, cardi, carote, cavolfiore, cavolo cappuccio, finocchi, lattuga romana, porro, spinaci, verza, zucca	arancia, caco, clementine, kiwi, mandarino, mela, melagrana, nocciola, pera,
DICEMBRE	bietola, broccoli, cardi, cavolfiore, cavolo cappuccio, cime di rapa, finocchi, porro, spinaci, verza, zucca	arancia, clementine, kiwi, mandarino, mela, pera

Buon Appetito



TABELLA DIETETICA ELABORATA DA:
DOTT.SSA SILVIA CURSI
Biologo Nutrizionista
ISCR.ALBO ONB SEZ.A NUM. 063371

TABELLA DIETETICA AGRASILO
ELABORATA DALLA DOTT.SSA SILVIA CURSI *BIOLOGA NUTRIZIONISTA*