Menù mensile per asilo nido divezzi e scuola dell'infanzia G. Garibaldi - Rovato (BS)

AUTUNNO/INVERNO (ottobre - marzo)

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Settimana 1	Crema di zucca + orzo Frittata agli spinaci Fagiolini Pane integrale Frutta di stagione	Pastina in brodo Hamburger Insalatina Pane Frutta di stagione	Risotto alla parmigiana Formaggio primo sale Carote Pane Frutta di stagione	Ravioli di magro con olio e parmigiano Legumi in umido Finocchi al forno Pane Frutta di stagione	Farro al pomodoro Polpette di merluzzo Cavolfiore Pane Frutta di stagione
Settimana 2	Minestra di verdure e orzo Asiago Insalata valeriana Pane Frutta di stagione	Pasta integrale con broccoli Pesce gratinato Insalata Pane Frutta di stagione	Riso al pomodoro Uova strapazzate Spinaci Pane integrale Frutta di stagione	Risotto con spinaci Polpette di ceci Carote a julienne Pane Frutta di stagione	Pasta al forno Fagiolini al vapore Pane Frutta di stagione
Settimana 3	Pasta integrale al tonno Frittata classica Insalata (in foglia verde/rossa) Pane integrale Frutta di stagione	Crema di carote Fettine di tacchino agli aromi Patate al forno Pane Frutta di stagione	Risotto allo zafferano Legumi in umido Spinaci Pane Frutta di stagione	Pizza margherita (NIDO: pizza rossa + formaggio stagionato) Carote stick 1/2 Pane Frutta di stagione	Pasta olio EVO e parmigiano Merluzzo al pomodoro Cavolfiore Pane Frutta di stagione
Settimana 4	Risotto alla zucca Formaggella Fagiolini al vapore Pane integrale Frutta di stagione	Polenta Spezzatino in umido Carote lesse Pane Frutta di stagione	Passato di verdure Frittata con radicchio Insalata mista Pane Frutta di stagione	Pasta al pomodoro Lenticchie in umido Finocchio Pane Frutta di stagione	Farro alle verdure Pesce impanato Carote Lesse Pane Frutta di stagione

NOTE: Verranno proposte almeno tre tipologie diverse di frutta alla settimana (mela, pera, uva, susina/prugna, banana) - potrà essere proposta anche macedonia con frutta di stagione.
Il pane proposto ai bambini è a ridotto contenuto di sale.
Potranno essere utilizzate alternativamente le seguenti tipologie di pesce: platessa, nasello, sogliola, merluzzo.
Il sale utilizzato è IODATO. L'olio utilizzato è OLIO EVO.

REVISIONE 03.2025