

TABELLE DIETETICHE STANDARD RICETTARIO-MENU INVERNALE

1° CICLO-1° GIORNO

	NIDO 25 – 36 MESI
pasta con zucca	
pasta di semola	40
Zucca	50
Aromi	q.b.
frittatina	
uova	50
parmigiano	5
Pane	30
Olio extravergine d'oliva	5
Frutta fresca di stagione	100
Kcal	422

1° CICLO-2° GIORNO

	NIDO 25 – 36 MESI
Riso al pomodoro	
riso	40
pomodoro	q.b
aromi	qb
Filetto di Pesce	
Pesce	50
aromi	qb
limone	qb
Spinaci o Crema di Spinaci	50
limone	qb
aromi	qb
Pane	30
Olio extravergine d'oliva	10
Frutta fresca di stagione	100
Kcal	525

1° CICLO-3° GIORNO

	NIDO 25 – 36 MESI
pasta con lenticchie	
Pasta di semola	30
lenticchie	20
aromi	q.b.
Formaggino	22
Pane	30
Olio extravergine d'oliva	5
Frutta fresca di stagione	100
Kcal	431

1° CICLO-4° GIORNO

	NIDO 25 – 36 MESI
Pasta con passato di verdure	
pasta di semola	40
Verdure miste	50
aromi	q.b.
parmigiano	5
Bastoncini di pesce	50
Pane	30
Olio extravergine d'oliva	5
Frutta fresca di stagione	100
Kcal	453

1° CICLO-5° GIORNO

	NIDO 25 – 36 MESI
pasta con crema di zucchine	
pasta di semola	40
zucchine	50
parmigiano	5
Polpette di bovino al forno	
Macinato di bovino	50
uova	q.b
parmigiano	5
Pangrattato o pane	q.b.
Pane	30
Olio extravergine d'oliva	5
Frutta fresca di stagione	100
Kcal	437

1° CICLO-6° GIORNO

	NIDO 25 – 36 MESI
pasta con piselli	
pasta di semola	30
piselli	30
aromi	q.b.
Filetto di Pesce	50
Pane	30
Olio extravergine d'oliva	10
Frutta fresca di stagione	100
Kcal	504

1° CICLO-7° GIORNO

	NIDO 25 – 36 MESI
pasta con spinaci	
pasta di semola	40
spinaci	50
aromi	q.b.
Spezzatino di pollo	50
aromi	q.b.
Purea di Patate	
Patate	20
burro	5
Latte parzialmente scremato	15
parmigiano	5
Pane	30
Olio extravergine d'oliva	10
Frutta fresca di stagione	100
Kcal	516

1° CICLO-8° GIORNO

	NIDO 25 – 36 MESI
pasta al pomodoro	
pasta di semola	40
pomodoro	q.b.
aromi	q.b.
Parmigiano	5
Ricotta	40
Zucchine a tocchetti al forno	50
Pane	30
Olio extravergine d'oliva	10
Frutta fresca di stagione	100
Kcal	462

1° CICLO-9° GIORNO

	NIDO 25 – 36 MESI
pasta con fagioli	
Pasta di semola	30
fagioli	20
aromi	q.b.
Frittatina	
uova	50
parmigiano	5
Pane	30
Olio extravergine d'oliva	5
Frutta fresca di stagione	100
Kcal	446

1° CICLO-10° GIORNO

	NIDO 25 – 36 MESI
Riso con patate	
riso	40
patate	30
aromi	q.b.
Parmigiano	5
Prosciutto cotto	30
Carote lesse o Crema di carote	50
Pane	30
Olio extravergine d'oliva	10
Frutta fresca di stagione	100
Kcal	487

1° CICLO-11° GIORNO

	NIDO 25 – 36 MESI
Risotto con spinaci	
Riso	40
Spinaci	50
aromi	q.b.
Bastoncini di pesce	50
Pane	30
Olio extravergine d'oliva	5
Frutta fresca di stagione	100
Kcal	428

1° CICLO-12° GIORNO

	NIDO 25 – 36 MESI
Pasta con patate	
pasta	40
patate	30
aromi	q.b.
Parmigiano	5
Tacchino arrosto	30
Zucchine a tocchetti al forno o Crema di zucchine	50
Pane	30
Olio extravergine d'oliva	10
Frutta fresca di stagione	100
Kcal	455

1° CICLO-13° GIORNO

	NIDO 25 – 36 MESI
Riso con passato di verdure	
Riso	40
Verdure miste	50
parmigiano	5
Polpette di bovino al forno	
Macinato di bovino	50
uova	q.b.
parmigiano	5
Pangrattato o pane	q.b.
Pane	30
Olio extravergine d'oliva	5
Frutta fresca di stagione	100
Kcal	432

1° CICLO-14° GIORNO

	NIDO 25 – 36 MESI
Pasta al pomodoro	
pasta	40
pomodoro	q.b
aromi	qb
Filetto di Pesce	
Pesce	50
aromi	qb
limone	qb
Carote o Crema di carote	50
aromi	qb
Pane	30
Olio extravergine d'oliva	10
Frutta fresca di stagione	100
Kcal	530

	NIDO 25 – 36 MESI
Pasta con ceci	
Pasta di semola	30
ceci	20
aromi	q.b.
Polpette di spinaci e ricotta al forno	
Spinaci	50
Uova	q.b.
Ricotta	40
Pangrattato	q.b.
Aromi	q.b.
Parmigiano	5

Pane	30
Olio extravergine d'oliva	5
Frutta fresca di stagione	100
Kcal	466
1°CICLIO-15°GIORNO	

1° CICLO-16° GIORNO

	NIDO 25 – 36 MESI
Pasta con patate	
pasta	40
patate	30
aromi	q.b.
Parmigiano	5
Polpette di tacchino al forno	
Macinato di tacchino	50
uova	q.b.
parmigiano	5
Pangrattato o pane	q.b.
Carote lesse o Crema di carote	50
Pane	30
Olio extravergine d'oliva	10
Frutta fresca di stagione	100
Kcal	507

1° CICLO-17° GIORNO

	NIDO 25 – 36 MESI
pasta con passato di verdure	
Pasta di semola	40
Verdure (carote, pomodoro, zucchine, sedano, bietoline e/o spinaci)	50
aromi	q.b.
Frittatina	
uova	50
formaggio	5
Pane	30
Olio extravergine d'oliva	5
Frutta fresca di stagione	100
Kcal	422

1° CICLO-18° GIORNO

	NIDO 25 – 36 MESI
pasta con piselli	
Pasta di semola	30
piselli	30
aromi	q.b.
Filetto di Pesce	50
Pane	30
Olio extravergine d'oliva	10
Frutta fresca di stagione	100
Kcal	510

1° CICLO-19° GIORNO

	NIDO 25 – 36 MESI
pasta con crema di zucchine	
pasta di semola	40
zucchine	50
parmigiano	5
Prosciutto cotto	30
Pane	30
Olio extravergine d'oliva	5
Frutta fresca di stagione	100
Kcal	422

1° CICLO-20° GIORNO

	NIDO 25 – 36 MESI
Riso al pomodoro	
riso	40
pomodoro	q.b.
aromi	q.b.
Parmigiano	5
Bastoncini di pesce	50
Spinaci o Crema di Spinaci	50
Pane	30
Olio extravergine d'oliva	10
Frutta fresca di stagione	100
Kcal	493

1° CICLO-21° GIORNO

	NIDO 25 – 36 MESI
Pasta con spinaci	
Pasta di Semola	40
Spinaci	50
aromi	q.b.
Parmigiano	5
Ricotta	40
Pane	30
Olio extravergine d'oliva	5
Frutta fresca di stagione	100
Kcal	417

1° CICLO-22° GIORNO

	NIDO 25 – 36 MESI
Pasta con fagioli	
Pasta di semola	30
fagioli	20
aromi	q.b.
Tacchino arrosto	30
Zucchine a tocchetti al forno o Crema di Zucchine	50
Pane	30
Olio extravergine d'oliva	10
Frutta fresca di stagione	100
Kcal	442

1° CICLO-23° GIORNO

	NIDO 25 – 36 MESI
pasta con zucca	
pasta di semola	40
Zucca	50
Aromi	q.b.
Bastoncini di pesce	50
Pane	30
Olio extravergine d'oliva	5
Frutta fresca di stagione	100
Kcal	433

1° CICLO-24° GIORNO

	NIDO 25 – 36 MESI
Pasta al pomodoro	
pasta	40
pomodoro	q.b
aromi	qb
Polpette di pollo al forno	
Macinato di pollo	50
uova	q.b.
parmigiano	5
Pangrattato o pane	q.b.
Carote lesse o crema di carote	50
Pane	30
Olio extravergine d'oliva	10
Frutta fresca di stagione	100
Kcal	462

1° CICLO-25° GIORNO

	NIDO 25 – 36 MESI
Riso con minestrone	
Riso	40
minestrone	40
Aromi	q.b.
Filetto di pesce al pomodoro	50
Pomodoro	q.b.
Pane	30
Olio extravergine d'oliva	10
Frutta fresca di stagione	100
Kcal	527