






Comune della Spezia

MENU' INVERNALE NIDI D'INFANZIA



SETTIMANA	PRIMA	SECONDA	TERZA	QUARTA	QUINTA	SESTA
LUNEDI' 	Crema di verdure con orzo bio Pepite di pollo dorate Patate bio al forno Frutta fresca bio 1/2 porzione di pane semintegrale integrale	Pastina in brodo bio Polpettone di manzo bio con verdure bio Frutta fresca bio Pane semintegrale	Vellutata di verdure con farro bio Cotoletta di pollo Finocchi gratinati bio Frutta fresca bio Pane semintegrale	Risotto allo zafferano bio Arrosto di lonza in salsa di mele Broccoli saltati bio Frutta fresca bio Pane semintegrale	Pasta pomodoro e ricotta bio Sformato di verdure bio Frutta fresca bio 1/2 porzione di pane semintegrale	Crema di verdure con corallini bio Arrosto di tacchino Purè di patate e zucca Frutta fresca bio 1/2 porzione pane semintegrale
MARTEDI' 	Antipasto di verdure cotte bio Lasagne al ragù di manzo bio Frutta fresca bio 1/2 porzione di pane semintegrale	Pasta al ragù di lenticchie bio Formaggio fresco bio Fagiolini* saltati bio Frutta fresca bio Pane semintegrale	Giornata Smart Pennette integrali al ragù vegetale bio Farinata bio Insalata mista bio Yogurt Bio di Varese Ligure 1/2 porzione di pane semintegrale	Crema di legumi con pasta bio Frittatina agli aromi bio Finocchi bio Frutta fresca bio Pane semintegrale	Crema di zucca con orzo bio Scaloppina di pollo agli aromi Radicchio e finocchi julienne bio Frutta fresca bio Pane semintegrale	Risotto alla parmigiana bio Crocchette di halibut* Verza stufata bio Frutta fresca bio 1/2 porzione pane semintegrale
MERCOLEDI' 	Mezze penne al pesto bio Frittatina con verdure bio Finocchi bio Banana equosolidale Pane semintegrale	Pasta alla crema di broccoli bio Brasato di tacchino Patate al forno bio Frutta fresca bio	Risotto con la zucca bio Tortino di pesce* bio Tris di verdure al vapore bio Frutta fresca bio 1/2 porzione di pane semintegrale	Pasta al pomodoro bio Polpettine di ricotta e spinaci bio Dolce di compleanno bio	Lasagne con verdure bio Prosciutto cotto Broccoli e cavolfiori saltati bio Frutta fresca bio 1/2 porzione di pane semintegrale	Crema di fagioli con orzo bio Tortino con erbetto e ricotta bio Frutta fresca bio 1/2 porzione di pane semintegrale
GIOVEDI' 	Pasta con ceci e cannellini bio Formaggio fresco bio Carote trifolate/julienne bio Frutta fresca bio Pane semintegrale	Noccioline all'olio bio e Parmigiano Reggiano DOP Bocconcini di pesce* gratinati con farina di mais Piselli* in umido bio Frutta fresca bio 1/2 porzione di pane semintegrale	Passato di verdura leggero con miglio bio Pizza margherita con prosciutto cotto Frutta fresca bio	Passato di verdure con pasta bio Dadolini di tacchino con patate bio Frutta fresca bio 1/2 porzione di pane semintegrale	Riso in crema di spinaci* bio Polpettine di pesce* Insalata mista bio Frutta fresca bio Pane semintegrale	Antipasto di verdure cotte bio Pasta all'olio extravergine di oliva bio con polpettine di carne al pomodoro Frutta fresca bio 1/2 porzione di pane semintegrale
VENERDI' 	Giornata Smart Riso semintegrale al ragù di verdure bio Platessa* gratinata al forno Fagiolini* bio Frutta fresca bio 1/2 porzione di pane semintegrale	Giornata Smart Crema di carote e zucca bio con crostini di pane semintegrale Torta di riso bio Frutta fresca bio	Antipasto di verdure cotte bio Noccioline all'olio extravergine di oliva bio con Polpettine di pesce* in umido Frutta fresca bio 1/2 porzione di pane semintegrale	Pasta alla contadina bio Platessa* gratinata al forno Carote julienne bio Frutta fresca bio 1/2 porzione di pane semintegrale	Crema di lenticchie con pasta bio Formaggio fresco bio Tris di verdure saltate bio Banana equosolidale Pane semintegrale	Giornata Smart Pasta integrale alla pizzaiola bio Farinata di ceci bio Carote julienne bio Frutta fresca bio 1/2 porzione di pane semintegrale

I PIATTI CONTRASSEGNA TI CON (*) SONO PREPARATI CON MATERIE PRIME CONGELATE E/O SURGELATE

Le **giornate smart** sono caratterizzate da alimenti particolarmente protettivi per la salute

Il pesto sarà preparato per tutti senza pinoli- Saranno escluse le fragole ed i Kiwi. Il formato di pasta sarà adeguato alle esigenze delle diverse fasce di età. Per la preparazione del pasto viene utilizzato olio extravergine di oliva biologico e sale iodato. N.B. La variazione del formato di pasta non costituisce variazione di menù

SI INFORMANO I CONSUMATORI ALLERGICI O INTOLLERANTI, O CHI PER ESSI (GENITORI O FAMILIARI, ETC...), CHE NEGLI ALIMENTI E NELLE BEVANDE PREPARATI E SOMMINISTRATI POSSONO ESSERE CONTENUTI UNO O PIÙ DEI SEGUENTI ALLERGENI COME INGREDIENTE O IN TRACCE DERIVANTI DAL PROCESSO PRODUTTIVO: ELENCO DELLE SOSTANZE E/O DEI PRODOTTI CHE POSSONO PROVOCARE ALLERGIE O INTOLLERANZE (ai sensi dell'Allegato II Reg. UE 1169/11, D. Lgs. 109/92, 88/2009 e s.m.i.) Cereali contenenti glutine, Crostacei e prodotti a base di crostacei, Uova e prodotti a base di uova Pesce e prodotti a base di pesce, Arachidi e prodotti a base di arachidi, Soia e prodotti a base di soia, Latte e prodotti a base di latte (incluso lattosio), Frutta a guscio e loro prodotti, Sedano e prodotti a base di sedano, Senape e prodotti a base di senape, Semi di sesamo e prodotti a base di semi di sesamo, Anidride solforosa e solfiti in concentrazioni superiori a 10 mg/kg o 10 mg/litro, Lupini e prodotti a base di lupini, Molluschi e prodotti a base di molluschi.