

MENU' AUTUNNO – INVERNO NIDO INTEGRATO

ANNO SCOLASTICO 2015-2016

SETTIMANA	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
A	Pastasciuttina al pomodoro Frittata con zucchine Carote crude a julienne	Riso e patate Petto di pollo al pomodoro Cavolfiore al vapore	Vellutata patate e ceci con pastina Ricotta di mucca Lattuga a striscioline	Passato di verdura con pastina Scaloppina di maiale agli agrumi Patate al forno	Risotto alla parmigiana Polpettine di pesce Carote e cappuccio
B	Risotto con finocchio Asiago Carote lessate	Minestra in brodo di carne con pastina Bollito di manzo con salsa di pane Cappuccio a julienne	Pastasciuttina al pomodoro Prosciutto cotto Finocchio gratinato al forno	Crema di carote con riso Bocconcini di tacchino al rosmarino Patate al forno	Pastasciuttina all'olio e parmigiano Filetti di platessa al forno Lattuga e carote
C	Minestra in brodo vegetale con pastina Bocconcini di manzo con polenta Cappuccio a julienne	Risotto con porri Petti di pollo alle erbe aromatiche Carote al vapore	Pastasciuttina con piselli Ricotta di mucca Coste al vapore	Risotto con zucca Polpette di tacchino Finocchio al vapore	Pastasciuttina al pomodoro Tranci di palombo al pomodoro Carote crude a julienne
D	Pastasciuttina al pesto di verdure Frittata con patate Cappuccio a julienne	Minestra riso, patate e porri Petti di pollo al latte e salvia Purea di carote	Risotto alla parmigiana Robiola o stracchino Lattuga a striscioline e cavolfiore gratinato al forno	Minestra in brodo di carne con pastina Bollito di manzo con salsa di pane Lattuga e carote	Pastasciuttina al pomodoro Polpettine di pesce al pomodoro Coste al vapore

Spuntino di metà mattino: frutta mista di stagione (alternare fra la frutta di stagione, es. mela, pera, arancia, kiwi, mandarancio, uva, banana). Servirla frullata, in purea o a pezzetti a seconda delle capacità di masticazione e deglutizione individuali.

Merenda di metà pomeriggio: alternare tra frutta mista di stagione, **yogurt, pane e/o latte, pane** e marmellata.

In **grassetto** sono evidenziati i potenziali allergeni (rif.: Reg. UE 1169/2011)

MENU' PRIMAVERA – ESTATE NIDO INTEGRATO

ANNO SCOLASTICO 2015-2016

SETTIMANA	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
A	Risotto alla parmigiana Polpette di tacchino Fagiolini al vapore	Vellutata patate e ceci con pastina Frittata con zucchine Carote a julienne	Pastasciuttina olio e basilico Ricotta di mucca Piselli al prezzemolo	Passato di verdura con riso Scaloppina di pollo al limone e prezzemolo Patate al forno	Pastasciutta olio basilico Tranci di palombo al pomodoro Pomodori e cetrioli a cubetti
B	Pastasciuttina zucchine e porri Prosciutto cotto Carote a julienne	Pastasciuttina al pomodoro Lonza di maiale al forno Lattuga a striscioline	Risotto primavera Petto di pollo al pomodoro Zucchine trifolate e carote a julienne	Pastasciuttina al pesto di verdure Asiago Pomodori a cubetti	Crema patate e lattuga con crostini Polpettine di pesce Patate al prezzemolo
C	Vellutata di zucchine con crostini Bocconcini di manzo Carote e patate in insalata	Riso e patate Petto di pollo alle erbe aromatiche Pomodori a cubetti	Pastasciuttina al pomodoro e basilico Robiola o stracchino Fagiolini al vapore	Minestra risi e bisi Prosciutto cotto Patate al forno	Pastasciuttina all'olio e parmigiano Filetti di platessa al forno Lattuga e pomodori
D	Pastasciuttina ai piselli Uovo sodo Pomodori a cubetti	Minestra riso, patate e porri Polpettine di manzo Carote al vapore	Pastasciuttina al pomodoro e basilico Bastoncini di ricotta e verdure Cappuccio a julienne	Risotto con zucchine Tagliata di tacchino al rosmarino Lattuga e pomodori	Crema di verdura con pastina Tranci di palombo al pomodoro Patate al prezzemolo

Spuntino di metà mattino: frutta mista di stagione (alternare fra la frutta di stagione, es. pesca, susina, mela, melone, pera, albicocca, banana). Servirla frullata, in purea o a pezzetti a seconda delle capacità di masticazione e deglutizione individuali.

Merenda di metà pomeriggio: alternare tra frutta mista di stagione, **yogurt, pane e/o latte, pane** e marmellata.

In **grassetto** sono evidenziati i potenziali allergeni (rif.: Reg. UE 1169/2011)

Il menù e il ricettario sono tratti dalla pubblicazione “L'alimentazione nell'asilo nido – per crescere in salute” dell'Azienda ULSS 20 di Verona

La scuola dell'infanzia segue il menù validato dall'Ulss competente sulla base delle “LINEE GUIDA IN MATERIA DI MIGLIORAMENTO DELLA QUALITÀ NUTRIZIONALE NELLA RISTORAZIONE SCOLASTICA” della Regione Veneto. Gli alimenti che più frequentemente sono risultati causa di allergia sono elencati nella Direttiva 2000/13/CE e s.m. (tra cui: Direttive 2003/89/CE, 2004/77/CE, 2005/63/CE, 2006/142/CE – recepite con D.Lgs. n.114/2006 e s.m.); ciò non toglie la possibilità di manifestazioni allergiche o intolleranti anche ad altri alimenti sebbene con minor frequenza.

Considerando che non vengono somministrati frutta secca, crostacei, molluschi, uva (potenzialmente contaminata con SO₂), latte tal quale, non vengono usati in cucina sesamo, senape, lupini, oli di semi (ma solo extravergine di oliva), riportiamo di seguito solo gli allergeni (evidenziati in grassetto) che la scuola ritiene potenzialmente presenti negli alimenti somministrati nella scuola:

ALIMENTO	ALLERGENE
Cereali contenenti glutine (grano, segale, orzo, avena, farro, kamut o i loro ceppi ibridati) e prodotti derivati	1
Crostacei e prodotti a base di crostacei	2
Uova e prodotti a base di uova	3
Pesce e prodotti a base di pesce	4
Arachidi e prodotti a base di arachidi	5
Soia e prodotti a base di soia	6
Latte e prodotti a base di latte (compreso il lattosio)	7
Frutta a guscio cioè mandorle (<i>Amigdalus communis</i> L.), nocciole (<i>Corylus avellana</i>), noci comuni (<i>Juglans regia</i>), noci di acagiù (<i>Anacardium occidentale</i>), noci pecan (<i>Carya illinoiesis</i> (Wangenh) K Koch), noci del Brasile (<i>Bertholletia excelsa</i>), pistacchi (<i>Pistacia vera</i>), noci del Queensland (<i>macadamia ternifolia</i>) e prodotti derivati	8
Sedano e prodotti a base di sedano	9
Senape e prodotti a base di senape	10
Semi di sesamo e prodotti a base di semi di sesamo	11
Anidride solforosa e solfiti in concentrazioni superiori a 10 mg/kg o 10 mg/l espressi come SO ₂	12
Lupino e prodotti a base di lupino	13
Molluschi e prodotti a base di molluschi	14

In **grassetto** sono evidenziati i potenziali allergeni (rif.: Reg. UE 1169/2011)

ALIMENTO	ALLERGENE	ALIMENTO	ALLERGENE
Crema di carote con riso	7	Filetti di platessa al forno	1 - 4
Crema patate e lattuga con crostini	1 - 7	Polpettine di pesce al pomodoro	4
Pasta al pomodoro	1 - 7	Polpettine di pesce	4
Pasta al pomodoro e basilico	1 - 7	Tranci di palombo al pomodoro	1 - 4
Pasta all'olio e basilico	1 - 7		
Pasta ai piselli	1 - 7 - 9	Bollito di manzo con salsa di pane	1 - 7 - 9
Pasta all'olio e parmigiano	1 - 7	Bocconcini di tacchino al rosmarino	1 - 9
Pasta zucchine e porri	1 - 7	Bocconcini di manzo con polenta	9
Minestra in brodo di carne con pastina	1 - 7 - 9	Lonza di maiale al forno	7 - 9
Minestra riso, patate e porri	7	Petto di pollo al latte e salvia	9
Minestra risi e bisi	7 - 9	Petto di pollo alle erbe aromatiche	9
Minestra in brodo vegetale con pastina	1 - 7 - 9	Polpette di tacchino	1 - 7 - 9
Passato di verdure con pastina	1 - 7 - 9	Polpettine di manzo	1 - 7 - 9
Passato di verdura con riso	7 - 9	Scaloppina di pollo al limone e prezzemolo	1
Riso e patate	7 - 9	Scaloppina di maiale agli agrumi	1 - 9
Risotto alla parmigiana	7 - 9	Tagliata di tacchino al rosmarino	1 - 9
Risotto con finocchio	7 - 9		
Risotto primavera	7 - 9	Finocchio gratinato al forno	1 - 7
Risotto con zucca	7 - 9	Cavolfiore gratinato al forno	1
Risotto con porri	7 - 9		
Vellutata patate e ceci	1 - 7	Yogurt, latte	3 - 7
		Pane	1
Asiago	7		
Ricotta di mucca	7		
Bastoncini di ricotta e verdure	1 - 3 - 7		
Robiola o stracchino	7		
Frittata con patate	3 - 7		
Frittata con zucchine	3 - 7		
Uovo sodo	3		

In grassetto sono evidenziati i potenziali allergeni (rif.: Reg. UE 1169/2011)