



★★★★★  
**EURO**  
RISTORAZIONE

*Le Stagioni  
del gusto*

CALENDARIO/MENÙ  
Scuole dell'Infanzia

Gentili Genitori,

anche quest'anno, visto l'ampio consenso, abbiamo predisposto il - **Calendario Menù** - in modo che possiate conoscere quello che i Vostri figli consumano durante il pranzo nella mensa scolastica e, di conseguenza, organizzarvi per l'approntamento del pasto serale. Una corretta alimentazione è fondamentale per determinare un buono stato di salute e di benessere; particolare importanza assume pertanto il momento della ristorazione scolastica che ha un duplice obiettivo, nutrizionale ed educativo. Il pasto in mensa rappresenta una buona occasione sia per educare al gusto, offrendo la possibilità di far provare nuove esperienze gustative ed infine, il pranzo consumato assieme assume una valenza relazionale molto importante di condivisione e di socializzazione. La ristorazione scolastica pertanto non deve essere vista come semplice soddisfacimento dei fabbisogni nutrizionali durante l'orario scolastico, ma deve essere considerata un importante e continuo momento di educazione e di promozione della salute diretto ai bambini, che coinvolge anche docenti e genitori. Nella predisposizione del menù, validato dal SIAN (Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione), competente per territorio, abbiamo preso in considerazione le indicazioni fornite dai nuovi LARN (Livelli di Assunzione Raccomandati dei Nutrienti) e le "Linee di Indirizzo per il miglioramento della Qualità Nutrizionale nella Ristorazione Scolastica" della Regione Veneto, ed. 2017, riassunte di seguito:

Frequenza degli alimenti settimanale e su quattro settimane per i menù scolastici tratte dalle Linee Guida Regione Veneto

PIATTI	FREQUENZA settimanale	FREQUENZA mensile	PIATTI	FREQUENZA settimanale	FREQUENZA mensile
Primi piatti a base di cereali (pasta, riso, orzo, farro...) asciutti	3-4	12-16	Uova	0-1	2-4
Primi piatti a base di cereali (pasta, riso, orzo, farro...) in brodo (passati, creme, zuppe, minestre, ecc.)	1-2	4-8	Formaggi	0-1	2-4
Piatto unico	1-2	4-8	Salumi (prosciutto crudo o cotto)		0-2
Secondi piatti			Verdura cruda e/o cotta	5	Tutti i giorni
Carne «rossa» (bovino, suino)	0-1	2-3	Frutta fresca di stagione	5	Tutti i giorni
Carne «bianca» (avicincola, ossia pollo, tacchino e coniglio)	1	4	Pane	5	Tutti i giorni
Pesce	1-2	4-8	Patate/purè	0-1	0-4
Bastoncini di merluzzo surgelati (non prefritti)		0-1	Yogurt *		4
Tonno (no al nido e scuola d'infanzia)		0-1	Prodotti da forno dolci *		1
Legumi come secondo piatto (piselli, fagioli, ceci, lenticchie)	1-2	4-8	* Da utilizzare in sostituzione della frutta fresca di stagione privilegiando quest'ultima, e prevenendo l'utilizzo del dolce o dello yogurt come eventuale integrazione del piatto unico.		

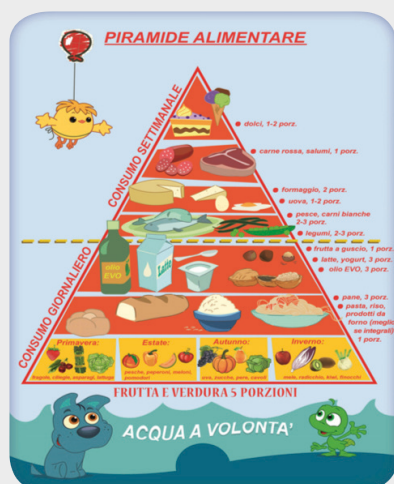
## CONSIGLI NUTRIZIONALI PER I GENITORI

Per la prima colazione e la merenda preferire alimenti energetici, facilmente digeribili come pane, fette biscottate, biscotti secchi, fiocchi di cereali con eventuale aggiunta di piccole quantità di miele o marmellata che forniscono energia di pronto e facile utilizzo; yogurt e latte che assicurano un buon apporto di calcio e

proteine; frutta fresca di stagione che garantisce vitamine, minerali e fibre. Le merende di metà mattina e di metà pomeriggio devono fornire una piccola quantità di energia rispetto alla quota totale giornaliera; circa il 5% a metà mattina e il 5-10% per lo spuntino del pomeriggio per poter consentire di arrivare ai pasti principali con un adeguato appetito fisiologico. Per la merenda del mattino va preferito il consumo di frutta fresca di stagione o yogurt, che non compromettono l'appetito per il pranzo. Per la merenda del pomeriggio va privilegiato il consumo di frutta fresca di stagione alternandolo a diversi spuntini di facile digestione come latte o yogurt, abbinati a pane o prodotti da forno quali fette biscottate, cereali, biscotti secchi senza grassi tropicali idrogenati. Vanno evitati succhi di frutta, da sostituire con spremute d'arancia fresche o infusi alla frutta o tè deteinato senza aggiunta di zuccheri.

A cena:

consultando il menù scegliere preferibilmente alimenti diversi da quelli già consumati a pranzo in mensa.



Esempi:

- se a pranzo il bambino ha consumato un pasto a base di minestra, carne, verdura e pane, a cena si consiglia riso, pasta, o altri cereali asciutti, formaggio o uova o legumi o pesce, verdura e pane.
- se a pranzo il bambino ha consumato un pasto a base di pasta, prosciutto, uova o formaggio, verdura e pane, a cena si consiglia minestra, pesce o legumi, uova o carne, verdura e pane, alternando nel corso della settimana le pietanze proteiche a base di pesce, carne, uova, formaggio, legumi.
- se a pranzo il bambino ha consumato un 1°, un 2° e un contorno, a cena si consiglia di utilizzare il Piatto Unico come efficace modalità di associazione e modulazione degli alimenti per fornire un giusto equilibrio nell'apporto dei nutrienti, proponendo ad esempio la pasta e fagioli, i risi e bisi, la pizza margherita, o la pasta al ragù.

Questi tre esempi di cena rispettano le indicazioni del Modello Alimentare Mediterraneo, che da sempre è sinonimo di alimentazione salubre, perché è capace di mantenere l'organismo in salute, prevenendo molte patologie e regalando una lunga aspettativa di vita sana, senza dimenticare l'attività motoria giornaliera.



Il menù potrà subire delle variazioni che verranno comunicate ai singoli plessi scolastici

1	domenica
2	lun
3	mar
4	mer
5	gio
6	ven
7	sabato

8	domenica
9	lun
10	mar
Buon inizio anno scolastico!	
11	mer
12	gio
13	ven
14	sabato
15	domenica
16	lun

17	mar	Pasta al pomodoro Hamburger di legumi Zucchine alla salvia Carote julienne	Pane comune Merenda mattino: Frutta fresca Pomeriggio: Pane e marmellata
18	mer	Prosciutto cotto e formaggio Piselli al tegame Pomodoro e mais Pane integrale	Merenda mattino: Frutta fresca Pomeriggio: Yogurt alla frutta
19	gio	Passato di verdura con pasta Arrosto di tacchino Patate al forno Insalata e cappuccino	Pane comune Merenda mattino: Frutta fresca Pomeriggio: Latte e biscotti
20	ven	Pasta al pesto delicato Uova sode Tris di verdure all'olio Insalata	Pane comune Merenda mattino: Frutta fresca Pomeriggio: Frutta fresca
21	sabato		
22	domenica		
23	lun	Crema di zucchine con orzo Hamburger di tacchino Tris di verdure all'olio Carote julienne	Pane comune Merenda mattino: Frutta fresca Pomeriggio: Pane e cioccolata
24	mar	Straccetti di manzo in bianco Patate all'olio Insalata Pane comune	Merenda mattino: Frutta fresca Pomeriggio: Torta margherita
25	mer	Pasta con pomodorini e basilico Formaggio mozzarella Zucchine trifolate Cappuccino affettato	Pane integrale Merenda mattino: Frutta fresca Pomeriggio: Latte e biscotti
26	gio	Pasta al pomodoro Polpette di legumi Carote al tegame Insalata e mais	Pane comune Merenda mattino: Frutta fresca Pomeriggio: Fette biscottate e miele
27	ven	Riso alla crema di verdure Polpette di merluzzo al forno Peperoni spadellati Pomodoro	Pane comune Merenda mattino: Frutta fresca Pomeriggio: Gelato
28	sabato		
29	domenica		
30	lun	Ravioli di magro al burro e salvia Pollo al forno Zucchine al basilico Cappuccino affettato	Pane comune Merenda mattino: Frutta fresca Pomeriggio: Pane e marmellata

Pronti, partenza, ... colazione!

Fare una colazione semplice, equilibrata e completa: il modo migliore per iniziare la giornata con la giusta carica!

<b>1</b> <i>mar</i>	Pasta al pesto Formaggio asiago Carote all'olio Insalata	Pane comune Merenda mattino: Frutta fresca Pomeriggio: Budino alla vaniglia
<b>2</b> <i>mer</i>	Riso al pomodoro Omelette al formaggio Fagiolini all'olio Pomodoro	Pane integrale Merenda mattino: Frutta fresca Pomeriggio: Frutta fresca
<b>3</b> <i>gio</i>	Pasta integrale al ragù di carni bianche Spinaci all'olio Carote julienne	Pane comune Merenda mattino: Frutta fresca Pomeriggio: Yogurt alla frutta
<b>4</b> <i>ven</i>	Passato di verdura con riso Bastoncini di merluzzo al forno Patate all'olio Pomodoro	Pane comune Merenda mattino: Frutta fresca Pomeriggio: Budino al cioccolato
<b>5</b>	<b>sabato</b>	
<b>6</b>	<b>domenica</b>	
<b>7</b> <i>lun</i>	Riso alla crema di zucca Omelette al formaggio Finocchi gratinati Insalata e mais	Pane comune Merenda mattino: Frutta fresca Pomeriggio: Pane e marmellata

<b>8</b> <i>mar</i>	Pasta al pomodoro Platessa gratinata Fagiolini all'olio Carote julienne	Pane comune Merenda mattino: Frutta fresca Pomeriggio: Latte e biscotti
<b>9</b> <i>mer</i>	Passato di verdura con farro Pollo al forno Patate all'olio Insalata	Pane integrale Merenda mattino: Frutta fresca Pomeriggio: Frutta fresca
<b>10</b> <i>gio</i>	Pasta al pesto delicato Prosciutto cotto Spinaci all'olio Finocchi affettati	Pane comune Merenda mattino: Frutta fresca Pomeriggio: Fette biscottate e miele
<b>11</b> <i>ven</i>	Pizza margherita Tris di verdure all'olio Cappuccino affettato Pane comune	Merenda mattino: Frutta fresca Pomeriggio: Yogurt alla frutta
<b>12</b>	<b>sabato</b>	
<b>13</b>	<b>domenica</b>	
<b>14</b> <i>lun</i>	Pasta con piselli (sugo bianco) Polpette merluzzo al pomodoro Carote all'olio Insalata	Pane comune Merenda mattino: Frutta fresca Pomeriggio: Pane e cioccolata
<b>15</b> <i>mar</i>	Pastina in brodo vegetale Hamburger di vitellone Purè di patate Cappuccino affettato	Pane comune Merenda mattino: Frutta fresca Pomeriggio: Budino vaniglia
<b>16</b> <i>mer</i>	Gnocchi al pomodoro Frittata Fagiolini all'olio Finocchi affettati	Pane integrale Merenda mattino: Frutta fresca Pomeriggio: Latte e biscotti

<b>17</b> <i>gio</i>	Pasta integrale al ragù di carni bianche Tris di verdure all'olio Insalata e mais	Pane comune Merenda mattino: Frutta fresca Pomeriggio: Yogurt alla frutta
<b>18</b> <i>ven</i>	<b>GIORNATA A TEMA "LE SPEZIE"</b> Riso allo zafferano Pollo al curry Patate alla paprika	Insalata al profumo di anice Pane comune Merenda mattino: Frutta fresca Pomeriggio: Strudel di mele e cannella
<b>19</b>	<b>sabato</b>	
<b>20</b>	<b>domenica</b>	
<b>21</b> <i>lun</i>	Crema di carote e patate con orzo Pollo al forno Tris di verdure all'olio Cappuccino affettato	Pane comune Merenda mattino: Frutta fresca Pomeriggio: Latte e biscotti
<b>22</b> <i>mar</i>	Pasta al pomodoro Hamburger di legumi Coste gratinate Carote julienne	Pane comune Merenda mattino: Frutta fresca Pomeriggio: Pane e marmellata
<b>23</b> <i>mer</i>	Prosciutto cotto e formaggio Purè di patate Insalata e cappuccino Pane integrale	Merenda mattino: Frutta fresca Pomeriggio: Budino al cioccolato

<b>24</b> <i>gio</i>	Riso alla crema di verdure Frittata Carote all'olio Finocchi affettati	Pane comune Merenda mattino: Frutta fresca Pomeriggio: Yogurt alla frutta
<b>25</b> <i>ven</i>	Pasta alla crema di zucca Platessa al limone Fagiolini all'olio Insalata	Pane comune Merenda mattino: Frutta fresca Pomeriggio: Succo arancia e crackers
<b>26</b>	<b>sabato</b>	
<b>27</b>	<b>domenica</b>	
<b>28</b> <i>lun</i>	Passato di verdure con crostini Arrosto di maiale Piselli al tegame Finocchi affettati	Pane comune Merenda mattino: Frutta fresca Pomeriggio: Fette biscottate e miele
<b>29</b> <i>mar</i>	Spezzatino di tacchino Purè di patate Cappuccino affettato Pane comune	Merenda mattino: Frutta fresca Pomeriggio: Torta margherita
<b>30</b> <i>mer</i>	Riso alla parmigiana Tortino di legumi Spinaci all'olio Carote julienne	Pane integrale Merenda mattino: Frutta fresca Pomeriggio: Latte e biscotti
<b>31</b> <i>gio</i>	<b>ASPETTANDO HALLOWEEN..</b> Riso alla crema di zucca (fango della palude) Hamburger di manzo con ketchup (tombe di Halloween) Patate stick al forno (ossicini fritti) Cornetti di pane (artigli di drago)	Merenda mattino: Frutta fresca Pomeriggio: Dolcetto o scherzetto? (dolce di Halloween)  <b>BUON HALLOWEEN!</b>

1 *Tutti i Santi*  
ven

2 *sabato*

3 *domenica*

4 *Pasta al pomodoro  
Platessa gratinata  
Fagiolini all'olio  
Carote julienne*  
lun

5 *Passato di verdura con farro  
Pollo al forno  
Patate all'olio  
Insalata*  
mar

6 *Pasta al pesto delicato  
Prosciutto cotto  
Spinaci all'olio  
Finocchi affettati*  
mer

7 *Pizza margherita  
Tris di verdure all'olio  
Cappuccio affettato  
Yogurt alla frutta*  
gio

8 *Riso alla crema di zucca  
Omelette al formaggio  
Finocchi gratinati  
Insalata e mais*  
ven

9 *sabato*

10 *domenica*

11 *Pastina in brodo vegetale  
Hamburger di vitellone  
Purè di patate  
Cappuccio affettato*  
lun

12 *Gnocchi al pomodoro  
Frittata  
Fagiolini all'olio  
Finocchi affettati*  
mar

13 *Pasta integrale al ragù di carni  
bianche  
Tris di verdure all'olio  
Insalata e mais*  
mer

14 *Risotto al radicchio  
Polpettone vegetariano con  
legumi  
Coste all'olio*  
gio

15 *Pasta con piselli (sugo bianco)  
Polpetta merluzzo al pomodoro  
Carote all'olio  
Insalata*  
ven

16 *sabato*

17 *domenica*

18 *Pasta al pomodoro  
Hamburger di legumi  
Coste gratinate  
Carote julienne*  
lun

19 *Prosciutto cotto e formaggio  
Purè di patate  
Insalata e cappuccio  
Pane comune*  
mar

20 *Riso alla crema di verdure  
Frittata  
Carote all'olio  
Finocchi affettati*  
mer

21 *Pasta alla crema di zucca  
Platessa al limone  
Fagiolini all'olio  
Insalata*  
gio

22 *Crema di carote e patate con orzo  
Pollo al forno  
Tris di verdure all'olio  
Cappuccio affettato*  
ven

23 *sabato*

24 *domenica*

25 *Spezzatino di tacchino  
Purè di patate  
Cappuccio affettato  
Pane comune*  
lun

26 *Riso alla parmigiana  
Tortino di legumi  
Spinaci all'olio  
Carote julienne*  
mar

27 *Pasta al pomodoro  
Merluzzo alla vicentina  
Fagiolini al tegame  
Insalata e cappuccio*  
mer

28 *Pasta alla crema di broccoli  
Formaggio mozzarella  
Tris di verdure all'olio  
Insalata e mais*  
gio

29 *Passato di verdure con crostini  
Arrosto di maiale  
Piselli al tegame  
Finocchi affettati*  
ven

30 *sabato*

Pane comune  
Merenda mattino: Frutta fresca  
Pomeriggio: Latte e biscotti

Merenda mattino: Frutta fresca  
Pomeriggio: Budino al cioccolato

Pane integrale  
Merenda mattino: Frutta fresca  
Pomeriggio: Pane e marmellata

Pane comune  
Merenda mattino: Frutta fresca  
Pomeriggio: Succo arancia e  
crackers

Pane comune  
Merenda mattino: Frutta fresca  
Pomeriggio: Frutta fresca

Merenda mattino: Frutta fresca  
Pomeriggio: Torta margherita

Pane comune  
Merenda mattino: Frutta fresca  
Pomeriggio: Fette biscottate e  
miele

Pane integrale  
Merenda mattino: Frutta fresca  
Pomeriggio: Frutta fresca

Pane comune  
Merenda mattino: Frutta fresca  
Pomeriggio: Pane e cioccolata

Pane comune  
Merenda mattino: Frutta fresca  
Pomeriggio: Fette biscottate e  
miele

Varia!

Varia il più possibile le scelte alimentari per assumere tutte le diverse sostanze di cui il tuo organismo ha bisogno!



<b>1</b>	<b>domenica</b>		
<b>2</b> <i>lun</i>	Passato di verdura con farro Pollo al forno Patate all'olio Insalata	Pane comune Merenda mattino: Frutta fresca Pomeriggio: Pane e cioccolata	
<b>3</b> <i>mar</i>	Pasta al pesto delicato Prosciutto cotto Spinaci all'olio Finocchi affettati	Pane comune Merenda mattino: Frutta fresca Pomeriggio: Fette biscottate e miele	
<b>4</b> <i>mer</i>	Pizza margherita Tris di verdure all'olio Cappuccio affettato	Pane integrale Merenda mattino: Frutta fresca Pomeriggio: Yogurt alla frutta	
<b>5</b> <i>gio</i>	Riso alla crema di zucca Omelette al formaggio Finocchi gratinati Insalata e mais	Pane comune Merenda mattino: Frutta fresca Pomeriggio: Succo arancia e crackers	
<b>6</b> <i>ven</i>	Pasta al pomodoro Platessa gratinata Fagiolini all'olio Carote julienne	Pane comune Merenda mattino: Frutta fresca Pomeriggio: Latte e biscotti	
<b>7</b>	<b>sabato</b>		

<b>8</b>	<b>domenica - Immacolata</b>		
<b>9</b> <i>lun</i>	Pasta integrale al ragù di carni bianche Tris di verdure all'olio Insalata e mais	Pane comune Merenda mattino: Frutta fresca Pomeriggio: Yogurt alla frutta	
<b>10</b> <i>mar</i>	Gnocchi al pomodoro Frittata Fagiolini all'olio Finocchi affettati	Pane comune Merenda mattino: Frutta fresca Pomeriggio: Succo arancia e crackers	
<b>11</b> <i>mer</i>	Risotto al radicchio Polpett. vegetariano/legumi Coste all'olio Carote julienne	Pane integrale Merenda mattino: Frutta fresca Pomeriggio: Yogurt alla frutta	
<b>12</b> <i>gio</i>	Pasta con piselli (sugo bianco) Polpette merluzzo al pomodoro Carote all'olio Insalata	Pane comune Merenda mattino: Frutta fresca Pomeriggio: Fette biscottate e miele	
<b>13</b> <i>ven</i>	Pastina in brodo vegetale Hamburger di vitellone Purè di patate Cappuccio affettato	Pane comune Merenda mattino: Frutta fresca Pomeriggio: Frutta fresca	
<b>14</b>	<b>sabato</b>		
<b>15</b>	<b>domenica</b>		
<b>16</b> <i>lun</i>	Prosciutto cotto e formaggio Purè di patate Insalata e cappuccio Pane comune	Merenda mattino: Frutta fresca Pomeriggio: Budino al cioccolato	

<b>17</b> <i>mar</i>	Riso alla crema di verdure Frittata Carote all'olio Finocchi affettati	Pane comune Merenda mattino: Frutta fresca Pomeriggio: Latte e biscotti	
<b>18</b> <i>mer</i>	Pasta alla crema di zucca Platessa al limone Fagiolini all'olio Insalata	Pane integrale Merenda mattino: Frutta fresca Pomeriggio: Succo arancia e crackers	
<b>19</b> <i>gio</i>	Crema di carote e patate con orzo Pollo al forno Tris di verdure all'olio Cappuccio affettato	Pane comune Merenda mattino: Frutta fresca Pomeriggio: Yogurt alla frutta	
<b>20</b> <i>ven</i>	Pasta al pomodoro Hamburger di legumi Coste gratinate Carote julienne	Pane comune Merenda mattino: Frutta fresca Pomeriggio: Frutta fresca	
<b>21</b>	<b>sabato</b>		
<b>22</b>	<b>domenica</b>		
<b>23</b> <i>lun</i>			

<b>24</b> <i>mar</i>			
<b>25</b> <i>mer</i>	<b>Natale</b>		MERRY CHRISTMAS!
<b>26</b> <i>gio</i>	<b>Santo Stefano</b>		
<b>27</b> <i>ven</i>			
<b>28</b>	<b>sabato</b>		
<b>29</b>	<b>domenica</b>		
<b>30</b> <i>lun</i>			
<b>31</b> <i>mar</i>	<b>San Silvestro</b>		

**Legumi!**

Piselli, ceci, lenticchie, fagioli... Non dimentichiamo di integrare l'alimentazione con i legumi!

1  
mer Capodanno

2  
gio

3  
ven

4 sabato

5 domenica

6  
lun Epifania

7  
mar Pasta integrale al pomodoro  
Bastoncini di merluzzo al forno  
Carote all'olio  
Finocchi affettati

Pane comune  
Merenda mattino: Frutta fresca  
Pomeriggio: Succo arancia e  
crackers

8  
mer Pasta al pesto delicato  
Frittata  
Spinaci al tegame  
Carote julienne

Pane integrale  
Merenda mattino: Frutta fresca  
Pomeriggio: Pane e marmellata

9  
gio Pizza margherita  
Tris di verdure all'olio  
Insalata  
Pane comune

Merenda mattino: Frutta fresca  
Pomeriggio: Budino al cioccolato

10  
ven Pastina in brodo vegetale  
Manzo bollito  
Purè di patate  
Cappuccino affettato

Pane comune  
Merenda mattino: Frutta fresca  
Pomeriggio: Yogurt alla frutta

11 sabato

12 domenica

13  
lun Pasta al pomodoro  
Polpette di merluzzo al forno  
Carote all'olio  
Insalata

Pane comune  
Merenda mattino: Frutta fresca  
Pomeriggio: Pane e cioccolata

14  
mar Passato di verdura con farro  
Prosciutto cotto  
Purè di patate  
Cappuccino affettato

Pane comune  
Merenda mattino: Frutta fresca  
Pomeriggio: Latte e biscotti

15  
mer Pasta al ragù di carni bianche  
Tris di verdure al tegame  
Finocchi affettati  
Pane integrale

Merenda mattino: Frutta fresca  
Pomeriggio: Yogurt alla frutta

16  
gio Gnocchi alla mammarosa  
Crocchette di legumi  
Fagiolini all'olio  
Insalata e mais

Pane comune  
Merenda mattino: Frutta fresca  
Pomeriggio: Succo arancia e  
crackers

17  
ven Riso alla crema di zucca  
Formaggio fresco cremoso  
Coste all'olio  
Carote julienne

Pane comune  
Merenda mattino: Frutta fresca  
Pomeriggio: Fette biscottate e  
miele

18 sabato

19 domenica

20  
lun Passato di verdura con crostini  
Pollo al forno  
Patate al forno  
Insalata

Pane comune  
Merenda mattino: Frutta fresca  
Pomeriggio: Succo arancia e  
crackers

21  
mar Spezzatino di vitellone con  
polenta  
Carote julienne  
Pane comune

Merenda mattino: Frutta fresca  
Pomeriggio: Torta margherita

22  
mer Pasta alla crema di verdure  
Formaggio stracchino  
Coste gratinate  
Insalata e cappuccino

Pane integrale  
Merenda mattino: Frutta fresca  
Pomeriggio: Latte e biscotti

23  
gio Riso ai piselli (sugo bianco)  
Frittata  
Carote all'olio  
Finocchi affettati

Pane comune  
Merenda mattino: Frutta fresca  
Pomeriggio: Budino vaniglia

24  
ven Pasta al pomodoro  
Plattessa gratinata  
Fagiolini all'olio  
Cappuccino affettato

Pane comune  
Merenda mattino: Frutta fresca  
Pomeriggio: Frutta fresca

25 sabato

26 domenica

27  
lun Pasta all'amatriciana  
Piselli al tegame  
Carote julienne  
Pane comune

Merenda mattino: Frutta fresca  
Pomeriggio: Yogurt alla frutta

28  
mar Crema di carote con orzo  
Arrosto di tacchino  
Patate al forno  
Insalata

Pane comune  
Merenda mattino: Frutta fresca  
Pomeriggio: Latte e biscotti

29  
mer Giornata a tema "GLI AGRUMI"  
Pennette al salmone e limone  
Bocconcini tacchino agli agrumi  
Spinaci al limone

Insalata di finocchi e arance  
Pane integrale  
Merenda mattino: Frutta fresca  
Pomeriggio: Torta al limone

30  
gio Pasta al pomodoro  
Merluzzo alla vicentina  
Carote all'olio  
Finocchi affettati

Pane comune  
Merenda mattino: Frutta fresca  
Pomeriggio: Frutta fresca

31  
ven Pasta alla crema di zucca  
Formaggio Asiago  
Cavolfiori gratinati  
Insalata e mais

Pane comune  
Merenda mattino: Frutta fresca  
Pomeriggio: Fette biscottate e  
miele

Piu' frutta e verdura!

Mangia almeno 5 porzioni di frutta e verdura al  
giorno per fare il pieno di vitamine!

<b>1</b>	<b>sabato</b>		
<b>2</b>	<b>domenica</b>		
<b>3</b> lun	Pasta integrale al pomodoro Bastoncini di merluzzo al forno Carote all'olio Finocchi affettati	Pane comune Merenda mattino: Frutta fresca Pomeriggio: Latte e biscotti	
<b>4</b> mar	Pasta al pesto delicato Frittata Spinaci al tegame Carote julienne	Pane comune Merenda mattino: Frutta fresca Pomeriggio: Succo arancia e crackers	
<b>5</b> mer	Pizza margherita Tris di verdure all'olio Insalata Pane integrale	Merenda mattino: Frutta fresca Pomeriggio: Budino al cioccolato	
<b>6</b> gio	Pastina in brodo vegetale Manzo bollito Purè di patate Cappuccio affettato	Pane comune Merenda mattino: Frutta fresca Pomeriggio: Pane e marmellata	
<b>7</b> ven	Riso alla crema di radicchio Straccetti di pollo in bianco Fagiolini all'olio Cappuccio affettato	Pane comune Merenda mattino: Frutta fresca Pomeriggio: Yogurt alla frutta	

<b>8</b>	<b>sabato</b>		
<b>9</b>	<b>domenica</b>		
<b>10</b> lun	Pasta al ragù di carni bianche Tris di verdure al tegame Finocchi affettati Pane comune	Merenda mattino: Frutta fresca Pomeriggio: Yogurt alla frutta	
<b>11</b> mar	Gnocchi alla mammarosa Crocchette di legumi Fagiolini all'olio Insalata e mais	Pane comune Merenda mattino: Frutta fresca Pomeriggio: Pane e cioccolata	
<b>12</b> mer	Riso alla crema di zucca Formaggio mozzarella Coste all'olio Carote julienne	Pane integrale Merenda mattino: Frutta fresca Pomeriggio: Succo arancia e crackers	
<b>13</b> gio	Pasta al pomodoro Polpette di merluzzo al forno Carote all'olio Insalata	Pane comune Merenda mattino: Frutta fresca Pomeriggio: Fette biscottate e miele	
<b>14</b> ven	Passato di verdura con farro Prosciutto cotto Purè di patate Cappuccio affettato	Pane comune Merenda mattino: Frutta fresca Pomeriggio: Latte e biscotti	
<b>15</b>	<b>sabato</b>		
<b>16</b>	<b>domenica</b>		
<b>17</b> lun	Pasta alla crema di verdure Formaggio stracchino Coste gratinate Insalata e cappuccio	Pane comune Merenda mattino: Frutta fresca Pomeriggio: Succo arancia e crackers	

<b>18</b> mar	Riso ai piselli (sugo bianco) Frittata Carote all'olio Finocchi affettati	Pane comune Merenda mattino: Frutta fresca Pomeriggio: Latte e biscotti	
<b>19</b> mer	Pasta al pomodoro Platessa gratinata Fagiolini all'olio Cappuccio affettato	Pane integrale Merenda mattino: Frutta fresca Pomeriggio: Budino vaniglia	
<b>20</b> gio	Passato di verdura con crostini Pollo al forno Patate al forno Insalata	Pane comune Merenda mattino: Frutta fresca Pomeriggio: Fette biscottate e miele	
<b>21</b> ven	Spezzatino di vitellone con polenta Carote julienne Pane comune	Merenda mattino: Frutta fresca Pomeriggio: Torta margherita	
<b>22</b>	<b>sabato</b>		
<b>23</b>	<b>domenica</b>		
<b>24</b> lun			

<b>25</b> mar			
<b>26</b> mer			
<b>27</b> gio	Pasta all'amatriciana Piselli al tegame Carote julienne Pane comune	Merenda mattino: Frutta fresca Pomeriggio: Yogurt alla frutta	
<b>28</b> ven	Crema di carote con orzo Omelette al formaggio Patate al forno Insalata	Pane comune Merenda mattino: Frutta fresca Pomeriggio: Fette biscottate e miele	
<b>29</b>	<b>sabato</b>		

**Tanta acqua!**

È importante e bisogna berne almeno 1,5 - 2 litri al giorno!



<b>1</b>	<b>domenica</b>		
<b>2</b> lun	Ravioli di magro burro e salvia Arrosto di tacchino Fagiolini al tegame Insalata	Pane comune Merenda mattino: Frutta fresca Pomeriggio: Latte e biscotti	
<b>3</b> mar	Giornata a tema <b>"IL VENETO"</b> Riso al radicchio Soppressa vicentina e Asiago DOP Polenta	Cappuccio viola Pan biscotto Merenda mattino: Frutta fresca Pomeriggio: Zaleti	
<b>4</b> mer	Pasta al pomodoro Merluzzo alla vicentina Carote all'olio Finocchi affettati	Pane integrale Merenda mattino: Frutta fresca Pomeriggio: Succo arancia e crackers	
<b>5</b> gio	Pasta alla crema di zucca Formaggio Asiago Cavolfiori gratinati Insalata e mais	Pane comune Merenda mattino: Frutta fresca Pomeriggio: Pane e marmellata	
<b>6</b> ven	Pasta ai formaggi Piselli al tegame Carote julienne Pane comune	Merenda mattino: Frutta fresca Pomeriggio: Yogurt alla frutta	
<b>7</b>	<b>sabato</b>		

<b>8</b>	<b>domenica</b>		
<b>9</b> lun	Pasta al pesto delicato Frittata Spinaci al tegame Carote julienne	Pane comune Merenda mattino: Frutta fresca Pomeriggio: Pane e marmellata	
<b>10</b> mar	Pizza margherita Tris di verdure all'olio Insalata Pane comune	Merenda mattino: Frutta fresca Pomeriggio: Budino al cioccolato	
<b>11</b> mer	Pastina in brodo vegetale Manzo bollito Purè di patate Insalata	Pane integrale Merenda mattino: Frutta fresca Pomeriggio: Fette biscottate e miele	
<b>12</b> gio	Riso alla crema di radicchio Straccetti di pollo in bianco Fagiolini all'olio Cappuccio affettato	Pane comune Merenda mattino: Frutta fresca Pomeriggio: Succo arancia e crackers	
<b>13</b> ven	Pasta integrale al pomodoro Bastoncini di merluzzo al forno Carote all'olio Finocchi affettati	Pane comune Merenda mattino: Frutta fresca Pomeriggio: Frutta fresca	
<b>14</b>	<b>sabato</b>		
<b>15</b>	<b>domenica</b>		
<b>16</b> lun	Gnocchi alla mammarosa Crocchette di legumi Fagiolini all'olio Insalata e mais	Pane comune Merenda mattino: Frutta fresca Pomeriggio: Succo arancia e crackers	

<b>17</b> mar	Riso alla crema di zucca Formaggio stracchino Coste all'olio Carote julienne	Pane comune Merenda mattino: Frutta fresca Pomeriggio: Yogurt alla frutta	
<b>18</b> mer	Pasta al pomodoro Polpette di merluzzo al forno Carote all'olio Pane integrale	Merenda mattino: Frutta fresca Pomeriggio: Latte e biscotti	
<b>19</b> gio	Passato di verdura con farro Prosciutto cotto Purè di patate Cappuccio affettato	Pane comune Merenda mattino: Frutta fresca Pomeriggio: Budino vaniglia	
<b>20</b> ven	Pasta al ragù di pesce Tris di verdure al tegame Finocchi affettati Pane comune	Merenda mattino: Frutta fresca Pomeriggio: Yogurt alla frutta	
<b>21</b>	<b>sabato</b>		
<b>22</b>	<b>domenica</b>		
<b>23</b> lun	Riso ai piselli (sugo bianco) Frittata Carote all'olio Finocchi affettati	Pane comune Merenda mattino: Frutta fresca Pomeriggio: Latte e biscotti	

<b>24</b> mar	Pasta al pomodoro Platessa gratinata Fagiolini all'olio Cappuccio affettato	Pane comune Merenda mattino: Frutta fresca Pomeriggio: Pane e cioccolata	
<b>25</b> mer	Passato di verdura con crostini Pollo al forno Patate al forno Insalata	Pane integrale Merenda mattino: Frutta fresca Pomeriggio: Frutta fresca	
<b>26</b> gio	Spezzatino di vitellone con polenta Carote julienne Pane comune	Merenda mattino: Frutta fresca Pomeriggio: Torta margherita	
<b>27</b> ven	Pasta alla crema di verdure Formaggi misti Coste gratinate Insalata e cappuccio	Pane comune Merenda mattino: Frutta fresca Pomeriggio: Fette biscottate e miele	
<b>28</b>	<b>sabato</b>		
<b>29</b>	<b>domenica</b>		
<b>30</b> lun	Giornata a tema <b>"LA PRIMAVERA"</b> Risotto agli asparagi Straccetti tacchino alle verdure Piselli al tegame	Insalata mista Pane comune Merenda mattino: Frutta fresca Pomeriggio: Gelato alla frutta	
<b>31</b> mar	Pasta al sugo vegetale Polpette di merluzzo al forno Carote all'olio Pomodoro	Pane comune Merenda mattino: Frutta fresca Pomeriggio: Budino cioccolato	

**Abbasso le merendine!**

Attenzione agli snack confezionati, spesso sono poveri di nutrienti e ricchi di sale e zuccheri!

<b>1</b> mer	Crema di carote con crostini Pollo al forno Patate all'olio Insalata	Pane integrale Merenda mattino: Frutta fresca Pomeriggio: Latte e biscotti
<b>2</b> gio	Gnocchi al pomodoro Arrosto di maiale Peperoni spadellati Carote julienne	Pane comune Merenda mattino: Frutta fresca Pomeriggio: Fette biscottate e miele
<b>3</b> ven	Pizza margherita Piselli al tegame Pomodoro e mais Pane comune	Merenda mattino: Frutta fresca Pomeriggio: Yogurt alla frutta
<b>4</b>	<b>sabato</b>	
<b>5</b>	<b>domenica</b>	
<b>6</b> lun	Riso alla crema di verdure Platessa gratinata Coste all'olio Pomodoro	Pane comune Merenda mattino: Frutta fresca Pomeriggio: Pane e marmellata
<b>7</b> mar	Pasta al pomodoro Hamburger di legumi Zucchine alla salvia Carote julienne	Pane comune Merenda mattino: Frutta fresca Pomeriggio: Latte e biscotti
<b>8</b> mer	Prosciutto cotto e formaggio Piselli al tegame Pomodoro e mais Pane integrale	Merenda mattino: Frutta fresca Pomeriggio: Yogurt alla frutta
<b>9</b> gio		
<b>10</b> ven	<b>Venerdì Santo</b>	
<b>11</b>	<b>sabato</b>	
<b>12</b>	<b>domenica - Pasqua</b>	 <b>HAPPY EASTER!</b>
<b>13</b> lun	<b>Lunedì di Pasquetta</b>	
<b>14</b> mar		
<b>15</b> mer	Pasta con pomodorini e basilico Formaggio mozzarella Zucchine trifolate Cappuccino affettato	Pane integrale Merenda mattino: Frutta fresca Pomeriggio: Latte e biscotti
<b>16</b> gio	Pasta al pomodoro Polpette di legumi Carote al tegame Insalata e mais	Pane comune Merenda mattino: Frutta fresca Pomeriggio: Fette biscottate e miele

<b>17</b> ven	Riso alla crema di verdure Polpette di merluzzo al forno Peperoni spadellati Pomodoro	Pane comune Merenda mattino: Frutta fresca Pomeriggio: Pane e cioccolata
<b>18</b>	<b>sabato</b>	
<b>19</b>	<b>domenica</b>	
<b>20</b> lun	Ravioli di magro al burro e salvia Pollo al forno Zucchine al basilico Cappuccino affettato	Pane comune Merenda mattino: Frutta fresca Pomeriggio: Pane e marmellata
<b>21</b> mar	Pasta al pesto Formaggio mozzarella Carote all'olio Insalata	Pane comune Merenda mattino: Frutta fresca Pomeriggio: Budino vaniglia
<b>22</b> mer	Riso al pomodoro Omelette al formaggio Fagiolini all'olio Pomodoro	Pane integrale Merenda mattino: Frutta fresca Pomeriggio: Frutta fresca
<b>23</b> gio	Pasta integrale al ragù di carni bianche Spinaci all'olio Carote julienne	Pane comune Merenda mattino: Frutta fresca Pomeriggio: Yogurt alla frutta
<b>24</b> ven	Passato di verdura con riso Bastoncini di merluzzo al forno Patate all'olio Pomodoro	Pane comune Merenda mattino: Frutta fresca Pomeriggio: Yogurt alla frutta
<b>25</b>	<b>sabato - Liberazione</b>	
<b>26</b>	<b>domenica</b>	
<b>27</b> lun	Insalata di riso vegetariana Polpette di merluzzo al forno Carote all'olio Pomodoro	Pane comune Merenda mattino: Frutta fresca Pomeriggio: Budino cioccolato
<b>28</b> mar	Crema di carote con crostini Pollo al forno Patate all'olio Insalata	Pane comune Merenda mattino: Frutta fresca Pomeriggio: Latte e biscotti
<b>29</b> mer	Gnocchi al pomodoro Arrosto di maiale Peperoni spadellati Carote julienne	Pane integrale Merenda mattino: Frutta fresca Pomeriggio: Pane e marmellata
<b>30</b> gio	Pizza margherita Piselli al tegame Pomodoro e mais Pane comune	Merenda mattino: Frutta fresca Pomeriggio: Yogurt alla frutta

**Prova, assaggia!**

I gusti si modificano nel tempo! Prova sempre ad assaggiare alimenti nuovi o diversi da quelli che mangi di solito!

1  
ven *Festa del Lavoro*

2 *sabato*

3 *domenica*

4  
lun Pasta al pomodoro  
Hamburger di legumi  
Zucchine alla salvia  
Carote julienne

5  
mar Prosciutto cotto e formaggio  
Piselli al tegame  
Pomodoro e mais  
Pane comune

6  
mer Passato di verdura con pasta  
Arrosto di tacchino  
Patate al forno  
Insalata e cappuccino

7  
gio Pasta al pesto delicato  
Uova sode  
Tris di verdure all'olio  
Insalata

8  
ven Riso alla crema di verdure  
Platessa gratinata  
Coste all'olio  
Pomodoro

9 *sabato*

10 *domenica*

11  
lun Straccetti di manzo in bianco  
Patate all'olio  
Insalata  
Pane comune

12  
mar Pasta con pomodorini e basilico  
Formaggio mozzarella  
Zucchine trifolate  
Cappuccino affettato

13  
mer Pasta al pomodoro  
Polpette di legumi  
Carote al tegame  
Insalata e mais

14  
gio Riso alla crema di verdure  
Polpette di merluzzo al forno  
Peperoni spadellati  
Pomodoro

15  
ven Crema di zucchini con orzo  
Hamburger di tacchino  
Tris di verdure all'olio  
Carote julienne

16 *sabato*

17 *domenica*

18  
lun **MENÙ BLU VIOLA**  
Pasta alla crema di radicchio  
Arrosto di maiale alle prugne  
Melanzane al funghetto

19  
mar **MENÙ ROSSO**  
Pizza margherita  
Prosciutto cotto  
Peperoni rossi spadellati

20  
mer **MENÙ BIANCO**  
Risotto agli asparagi  
Formaggio Asiago DOP  
Purè di patate

21  
gio **MENÙ GIALLO ARANCIONE**  
Pasta alla crema di peperoni gialli  
Uova sode con maionese  
Patate al forno

22  
ven **MENÙ VERDE**  
Pasta al pesto di zucchini  
Tacchino farcito agli spinaci  
Piselli al prezzemolo

23 *sabato*

24 *domenica*

25  
lun Pasta al pesto  
Formaggio asiago  
Carote all'olio  
Insalata

26  
mar Riso al pomodoro  
Omelette al formaggio  
Fagiolini all'olio  
Pomodoro

27  
mer Pasta integrale al ragù di carni  
bianche  
Spinaci all'olio  
Carote julienne

28  
gio Passato di verdura con riso  
Bastoncini di merluzzo al forno  
Patate all'olio  
Pomodoro

29  
ven Ravioli di magro al burro e salvia  
Pollo al forno  
Zucchine al basilico  
Cappuccino affettato

30 *sabato*

31 *domenica*

*Mettiti in moto!*

Non basta mangiare bene, bisogna essere dinamici ed allenare corpo e mente al movimento!

1 lun			17 mer	Riso alla crema di verdure Polpette di merluzzo al forno Peperoni spadellati Pomodoro	Pane integrale Merenda mattino: Frutta fresca Pomeriggio: Fette biscottate e miele
2 mar	Festa della Repubblica		18 gio	Crema di zucchine con orzo Hamburger di tacchino Tris di verdure all'olio Carote julienne	Pane comune Merenda mattino: Frutta fresca Pomeriggio: Pane e cioccolata
3 mer	Pizza margherita Piselli al tegame Pomodoro e mais Pane integrale	Merenda mattino: Frutta fresca Pomeriggio: Yogurt alla frutta	19 ven	Straccetti di manzo in bianco Patate all'olio Insalata Pane comune	Merenda mattino: Frutta fresca Pomeriggio: Torta margherita
4 gio	Pasta integrale al sugo di verdure Frittatina Zucchine trifolate Insalata	Pane comune Merenda mattino: Frutta fresca Pomeriggio: Pane e marmellata	20 sabato		
5 ven	Insalata di riso vegetariana Polpette di merluzzo al forno Carote all'olio Pomodoro	Pane comune Merenda mattino: Frutta fresca Pomeriggio: Succo arancia e crackers	21 domenica		
6 sabato			22 lun	Riso al pomodoro Omelette al formaggio Fagiolini all'olio Pomodoro	Pane comune Merenda mattino: Frutta fresca Pomeriggio: Budino vaniglia
7 domenica			23 mar	Pasta integrale al ragù di carni bianche Spinaci all'olio Carote julienne	Pane comune Merenda mattino: Frutta fresca Pomeriggio: Yogurt alla frutta
8 lun	Prosciutto cotto e formaggio Piselli al tegame Pomodoro e mais Pane comune	Merenda mattino: Frutta fresca Pomeriggio: Yogurt alla frutta	24 mer	Passato di verdura con riso Bastoncini di merluzzo al forno Patate all'olio Pomodoro	Pane integrale Merenda mattino: Frutta fresca Pomeriggio: Pane e cioccolata
9 mar	Passato di verdura con pasta Arrosto di tacchino Patate al forno Insalata e cappuccino	Pane comune Merenda mattino: Frutta fresca Pomeriggio: Frutta fresca	25 gio	Ravioli di magro al burro e salvia Pollo al forno Zucchine al basilico Cappuccino affettato	Pane comune Merenda mattino: Frutta fresca Pomeriggio: Frutta fresca
10 mer	Pasta al pesto delicato Uova sode Tris di verdure all'olio Insalata	Pane integrale Merenda mattino: Frutta fresca Pomeriggio: Latte e biscotti	26 ven	Pasta al pesto Formaggio asiago Carote all'olio Insalata	Pane comune Merenda mattino: Frutta fresca Pomeriggio: Succo arancia e crackers
11 gio	Riso alla crema di verdure Platessa gratinata Coste all'olio Pomodoro	Pane comune Merenda mattino: Frutta fresca Pomeriggio: Succo arancia e crackers	27 sabato		
12 ven	Pasta al pomodoro Hamburger di legumi Zucchine alla salvia Carote julienne	Pane comune Merenda mattino: Frutta fresca Pomeriggio: Fette biscottate e miele	28 domenica		
13 sabato			29 lun	Gnocchi al pomodoro Arrosto di maiale Peperoni spadellati Carote julienne	Pane comune Merenda mattino: Frutta fresca Pomeriggio: Gelato
14 domenica			30 mar	Pizza margherita Piselli al tegame Pomodoro e mais Pane comune	Merenda mattino: Frutta fresca Pomeriggio: Yogurt alla frutta
15 lun	Pasta con pomodorini e basilico Formaggio mozzarella Zucchine trifolate Cappuccino affettato	Pane comune Merenda mattino: Frutta fresca Pomeriggio: Gelato			
16 mar	Pasta al pomodoro Polpette di legumi Carote al tegame Insalata e mais	Pane comune Merenda mattino: Frutta fresca Pomeriggio: Pane e marmellata			

Buone  
vacanze!

Pit-stop!

Lo spuntino ideale? Nutriente e leggero!



**Euroristorazione s.r.l.**

---

via Savona, 144 - 36040 Torri di Quartesolo (VI)  
Tel 0444 58 06 99 - Fax 0444 58 36 55  
[www.euroristorazione.it](http://www.euroristorazione.it)  
[info@euroristorazione.it](mailto:info@euroristorazione.it)