



Le Stagioni del gusto

CALENDARIO/MENÙ
Scuole dell'Infanzia

2019-2020



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	<i>Uova</i>	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	<i>Formaggi</i>	0-1	2-4
Piatto unico	1-2	4-8	<i>Salumi (prosciutto crudo o cotto)</i>		0-2
Secondi piatti			<i>Verdura cruda e/o cotta</i>	5	Tutti i giorni
Carne «rossa» (bovino, suino)	0-1	2-3	<i>Frutta fresca di stagione</i>	5	Tutti i giorni
Carne «bianca» (avicincola, ossia pollo, tacchino e coniglio)	1	4	<i>Pane</i>	5	Tutti i giorni
Pesce	1-2	4-8	<i>Patate/purè</i>	0-1	0-4
Bastoncini di merluzzo surgelati (non prefritti)		0-1	<i>Yogurt *</i>		4
Tonno (no al nido e scuola d'infanzia)		0-1	<i>Prodotti da forno dolci *</i>		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 prevendendo 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.

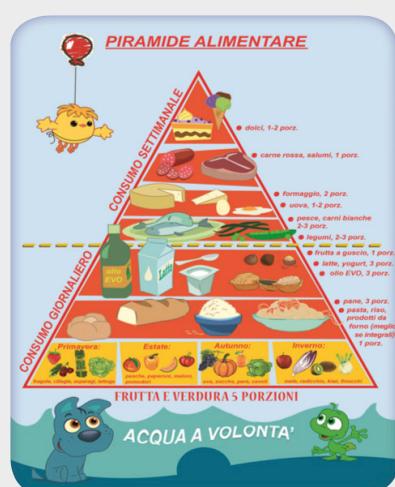
A cena:

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 Crema di carote con crostini
Pollo al forno
Patate all'olio
Insalata

12 gio Gnocchi al pomodoro
Arrosto di maiale
Peperoni spadellati
Carote julienne

13 ven Pizza margherita
Piselli al tegame
Pomodoro e mais
Pane comune

14 sabato

15 domenica

16 lun Riso alla crema di verdure
Platessa gratinata
Coste all'olio
Pomodoro

17 mar Pasta al pomodoro
Hamburger di legumi
Zucchine alla salvia
Carote julienne

18 mer Prosciutto cotto e formaggio
Piselli al tegame
Pomodoro e mais
Pane integrale

19 gio Passato di verdura con pasta
Arrosto di tacchino
Patate al forno
Insalata e cappuccio

20 ven Pasta al pesto delicato
Uova sode
Tris di verdure all'olio
Insalata

21 sabato

22 domenica

23 lun Crema di zucchine con orzo
Hamburger di tacchino
Tris di verdure all'olio
Carote julienne

24 mar Stracciotti di manzo in bianco
Patate all'olio
Insalata

25 mer Pane comune

26 gio Pasta con pomodorini e basilico
Formaggio mozzarella
Zucchine trifolate
Cappuccio affettato

27 ven Pasta al pomodoro
Polpette di legumi
Carote al tegame
Insalata e mais

28 sabato

29 domenica

30 lun Riso alla crema di verdure
Polpette di merluzzo al forno
Peperoni spadellati
Pomodoro

Pronti, partenza, ...colazione!

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

1 mar	Pasta al pesto Formaggio asiago Carote all'olio Insalata	Pane comune Merenda mattino: Frutta fresca Pomeriggio: Budino alla vaniglia
2 mer	Riso al pomodoro Omelette al formaggio Fagiolini all'olio Pomodoro	Pane integrale Merenda mattino: Frutta fresca Pomeriggio: Frutta fresca
3 gio	Pasta integrale al ragù di carni bianche Spinaci all'olio Carote julienne	Pane comune Merenda mattino: Frutta fresca Pomeriggio: Yogurt alla frutta
4 ven	Passato di verdura con riso Bastoncini di merluzzo al forno Patate all'olio Pomodoro	Pane comune Merenda mattino: Frutta fresca Pomeriggio: Budino al cioccolato
5 sabato		
6 domenica		
7 lun	Riso alla crema di zucca Omelette al formaggio Finocchi gratinati Insalata e mais	Pane comune Merenda mattino: Frutta fresca Pomeriggio: Pane e marmellata
8 mar	Pasta al pomodoro Platessa gratinata Fagiolini all'olio Carote julienne	Pane comune Merenda mattino: Frutta fresca Pomeriggio: Latte e biscotti
9 mer	Passato di verdura con farro Pollo al forno Patate all'olio Insalata	Pane integrale Merenda mattino: Frutta fresca Pomeriggio: Frutta fresca
10 gio	Pasta al pesto delicato Prosciutto cotto Spinaci all'olio Finocchi affettati	Pane comune Merenda mattino: Frutta fresca Pomeriggio: Fette biscottate e miele
11 ven	Pizza margherita Tris di verdure all'olio Cappuccio affettato Pane comune	Merenda mattino: Frutta fresca Pomeriggio: Yogurt alla frutta
12 sabato		
13 domenica		
14 lun	Pasta con piselli (sugo bianco) Polpette merluzzo al pomodoro Carote all'olio Insalata	Pane comune Merenda mattino: Frutta fresca Pomeriggio: Pane e cioccolata
15 mar	Pastina in brodo vegetale Hamburger di vitellone Purè di patate Cappuccio affettato	Pane comune Merenda mattino: Frutta fresca Pomeriggio: Budino vaniglia
16 mer	Gnocchi al pomodoro Frittata Fagiolini all'olio Finocchi affettati	Pane integrale Merenda mattino: Frutta fresca Pomeriggio: Latte e biscotti

17 gio	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
18 ven	GIORNATA A TEMA "LE SPEZIE" 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
19 sabato		
20 domenica		
21 lun	Crema di carote e patate con orzo Pollo al forno Tris di verdure all'olio Cappuccio affettato	Pane comune Merenda mattino: Frutta fresca Pomeriggio: Latte e biscotti
22 mar	Pasta al pomodoro Hamburger di legumi Coste gratinate Carote julienne	Pane comune Merenda mattino: Frutta fresca Pomeriggio: Pane e marmellata
23 mer	Prosciutto cotto e formaggio Purè di patate Insalata e cappuccio Pane integrale	Merenda mattino: Frutta fresca Pomeriggio: Budino al cioccolato
24 gio	Riso alla crema di verdure Frittata Carote all'olio Finocchi affettati	Pane comune Merenda mattino: Frutta fresca Pomeriggio: Yogurt alla frutta
25 uen	Pasta alla crema di zucca Platessa al limone Fagiolini all'olio Insalata	Pane comune Merenda mattino: Frutta fresca Pomeriggio: Succo arancia e crackers
26 sabato		
27 domenica		
28 lun	Passato di verdure con crostini Arrosto di maiale Piselli al tegame Finocchi affettati	Pane comune Merenda mattino: Frutta fresca Pomeriggio: Fette biscottate e miele
29 mar	Spezzatino di tacchino Purè di patate Cappuccio affettato Pane comune	Merenda mattino: Frutta fresca Pomeriggio: Torta margherita
30 mer	Riso alla parmigiana Tortino di legumi Spinaci all'olio Carote julienne	Pane integrale Merenda mattino: Frutta fresca Pomeriggio: Latte e biscotti
ASPETTANDO HALLOWEEN..		
31 gio	Riso alla crema di zucca (fango della palude) Hamburger di manzo con ketchup (tombe di Halloween) Patate stick al forno (osscini fritti) Cornetti di pane (artigli di drago)	Merenda mattino: Frutta fresca Pomeriggio: Dolcetto o scherzetto? (dolce di Halloween)



BUON HALLOWEEN!

1 *Tutti i Santi*
 ven

2 *sabato*
3 *domenica*
4 *lun*
 Pasta al pomodoro
 Platessa gratinata
 Fagiolini all'olio
 Carote julienne

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

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

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

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

9 *sabato*
10 *domenica*
11 *lun*
 Pastina in brodo vegetale
 Hamburger di vitellone
 Purè di patate
 Cappuccio affettato

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

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

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

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

16 *sabato*
17 *domenica*
18 *lun*
 Pasta al pomodoro
 Hamburger di legumi
 Coste gratinate
 Carote julienne

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

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

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

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

23 *sabato*
24 *domenica*
25 *lun*
 Spezzatino di tacchino
 Purè di patate
 Cappuccio affettato
 Pane comune

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

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

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

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

30 *sabato*
Varia!

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

1 domenica

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

7 sabato

8 domenica - Immacolata

9	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
10	Gnocchi al pomodoro Frittata Fagiolini all'olio Finocchi affettati	Pane comune Merenda mattino: Frutta fresca Pomeriggio: Succo arancia e crackers
11	Risotto al radicchio Polpett. vegetariano/legumi Coste all'olio Carote julienne	Pane integrale Merenda mattino: Frutta fresca Pomeriggio: Yogurt alla frutta
12	Pasta con piselli (sugo bianco) Polpette merluzzo al pomodoro Carote all'olio Insalata	Pane comune Merenda mattino: Frutta fresca Pomeriggio: Fette biscottate e miele
13	Pastina in brodo vegetale Hamburger di vitellone Purè di patate Cappuccio affettato	Pane comune Merenda mattino: Frutta fresca Pomeriggio: Frutta fresca

14 sabato

15 domenica

16	Prosciutto cotto e formaggio Purè di patate Insalata e cappuccio Pane comune	Merenda mattino: Frutta fresca Pomeriggio: Budino al cioccolato
----	---	--

17	Riso alla crema di verdure Frittata Carote all'olio Finocchi affettati	Pane comune Merenda mattino: Frutta fresca Pomeriggio: Latte e biscotti
----	---	---

18	Pasta alla crema di zucca Platea al limone Fagiolini all'olio Insalata	Pane integrale Merenda mattino: Frutta fresca Pomeriggio: Succo arancia e crackers
----	---	--

19	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
----	--	---

20	Pasta al pomodoro Hamburger di legumi Coste gratinate Carote julienne	Pane comune Merenda mattino: Frutta fresca Pomeriggio: Frutta fresca
----	--	--

21 sabato

22 domenica

23 lun

24 mar

25 mer Natale



26 gio Santo Stefano

27 ven

28 sabato

29 domenica

30 lun

31 mar San Silvestro

Legumi!

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

1 *Capodanno*
mer

2
gio

3
ven

4 *sabato*

5 *domenica*

6 *Epifania*
lun

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

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

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

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

11 *sabato*

12 *domenica*

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

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

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

16 *Gnocchi alla mammaraosa*
gio
Crochette di legumi
Fagiolini all'olio
Insalata e mais

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

18 *sabato*

19 *domenica*

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

21 *Spezzatino di vitellone con polenta*
mar
Carote julienne
Pane comune

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

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

24 *Pasta al pomodoro*
ven
Platessa gratinata
Fagiolini all'olio
Cappuccio affettato

25 *sabato*

26 *domenica*

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

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

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

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

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

Più frutta e verdura!

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

1 *sabato*

2 *domenica*

3 *lun*
Pasta integrale al pomodoro
Bastoncini di merluzzo al forno
Carote all'olio
Finocchi affettati

4 *mar*
Pasta al pesto delicato
Frittata
Spinaci al tegame
Carote julienne

5 *mer*
Pizza margherita
Tris di verdure all'olio
Insalata
Pane integrale

6 *gio*
Pastina in brodo vegetale
Manzo bollito
Purè di patate
Cappuccio affettato

7 *ven*
Riso alla crema di radicchio
Straccetti di pollo in bianco
Fagiolini all'olio
Cappuccio affettato

8 *sabato*

9 *domenica*

10 *lun*
Pasta al ragù di carni bianche
Tris di verdure al tegame
Finocchi affettati
Pane comune

11 *mar*
Gnocchi alla mammarella
Crostette di legumi
Fagiolini all'olio
Insalata e mais

12 *mer*
Riso alla crema di zucca
Formaggio mozzarella
Coste all'olio
Carote julienne

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

14 *ven*
Passato di verdura con farro
Prosciutto cotto
Purè di patate
Cappuccio affettato

15 *sabato*

16 *domenica*

17 *lun*
Pasta alla crema di verdure
Formaggio stracchino
Coste gratinate
Insalata e cappuccio

18 *mar*
Riso ai piselli (sugo bianco)
Frittata
Carote all'olio
Finocchi affettati

19 *mer*
Pasta al pomodoro
Platessa gratinata
Fagiolini all'olio
Cappuccio affettato

20 *gio*
Passato di verdura con crostini
Pollo al forno
Patate al forno
Insalata

21 *ven*
Spezzatino di vitellone con
polenta
Carote julienne
Pane comune

22 *sabato*

23 *domenica*

24
lun

25
mar

26
mer

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

28 *ven*
Crema di carote con orzo
Omelette al formaggio
Patate al forno
Insalata

29 *sabato*

Tanta acqua!

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

1	domenica	
2	Ravioli di magro burro e salvia	Pane comune
<i>lun</i>	Arrosto di tacchino	Merenda mattino: Frutta fresca
	Fagiolini al tegame	Pomeriggio: Latte e biscotti
	Insalata	
3	<i>Giornata a tema "IL VENETO"</i>	
<i>mar</i>	Riso al radicchio	Cappuccio viola
	Sopressa vicentina e Asiago DOP	Pan biscotto
	Polenta	Merenda mattino: Frutta fresca
4	Pasta al pomodoro	Pane integrale
<i>mer</i>	Merluzzo alla vicentina	Merenda mattino: Frutta fresca
	Carote all'olio	Pomeriggio: Succo arancia e crackers
	Finocchi affettati	
5	Pasta alla crema di zucca	Pane comune
<i>gio</i>	Formaggio Asiago	Merenda mattino: Frutta fresca
	Cavolfiori gratinati	Pomeriggio: Pane e marmellata
	Insalata e mais	
6	Pasta ai formaggi	Merenda mattino: Frutta fresca
<i>ven</i>	Piselli al tegame	Pomeriggio: Yogurt alla frutta
	Carote julienne	
	Pane comune	
7	sabato	
8	domenica	
9	Pasta al pesto delicato	Pane comune
<i>lun</i>	Frittata	Merenda mattino: Frutta fresca
	Spinaci al tegame	Pomeriggio: Pane e marmellata
	Carote julienne	
10	Pizza margherita	Merenda mattino: Frutta fresca
<i>mar</i>	Tris di verdure all'olio	Pomeriggio: Budino al cioccolato
	Insalata	
	Pane comune	
11	Pastina in brodo vegetale	Pane integrale
<i>mer</i>	Manzo bollito	Merenda mattino: Frutta fresca
	Purè di patate	Pomeriggio: Fette biscottate e miele
	Insalata	
12	Riso alla crema di radicchio	Pane comune
<i>gio</i>	Straccetti di pollo in bianco	Merenda mattino: Frutta fresca
	Fagiolini all'olio	Pomeriggio: Succo arancia e crackers
	Cappuccio affettato	
13	Pasta integrale al pomodoro	Pane comune
<i>ven</i>	Bastoncini di merluzzo al forno	Merenda mattino: Frutta fresca
	Carote all'olio	Pomeriggio: Frutta fresca
	Finocchi affettati	
14	sabato	
15	domenica	
16	Gnocchi alla mammaraosa	Pane comune
<i>lun</i>	Crochette di legumi	Merenda mattino: Frutta fresca
	Fagiolini all'olio	Pomeriggio: Succo arancia e crackers
	Insalata e mais	

17	Riso alla crema di zucca	Pane comune
<i>mar</i>	Formaggio stracchino	Merenda mattino: Frutta fresca
	Coste all'olio	Pomeriggio: Yogurt alla frutta
	Carote julienne	
18	Pasta al pomodoro	Merenda mattino: Frutta fresca
<i>mer</i>	Polpette di merluzzo al forno	Pomeriggio: Latte e biscotti
	Carote all'olio	
	Pane integrale	
19	Passato di verdura con farro	Pane comune
<i>gio</i>	Prosciutto cotto	Merenda mattino: Frutta fresca
	Purè di patate	Pomeriggio: Budino vaniglia
	Cappuccio affettato	
20	Pasta al ragù di pesce	Merenda mattino: Frutta fresca
<i>ven</i>	Tris di verdure al tegame	Pomeriggio: Yogurt alla frutta
	Finocchi affettati	
	Pane comune	
21	sabato	
22	domenica	
23	Riso ai piselli (sugo bianco)	Pane comune
<i>lun</i>	Frittata	Merenda mattino: Frutta fresca
	Carote all'olio	Pomeriggio: Latte e biscotti
	Finocchi affettati	
24	Pasta al pomodoro	Pane comune
<i>mar</i>	Platessa gratinata	Merenda mattino: Frutta fresca
	Fagiolini all'olio	Pomeriggio: Pane e cioccolata
	Cappuccio affettato	
25	Passato di verdura con crostini	Pane integrale
<i>mer</i>	Pollo al forno	Merenda mattino: Frutta fresca
	Patate al forno	Pomeriggio: Frutta fresca
	Insalata	
26	Spezzatino di vitellone con polenta	Merenda mattino: Frutta fresca
<i>gio</i>	Carote julienne	Pomeriggio: Torta margherita
	Pane comune	
27	Pasta alla crema di verdure	Pane comune
<i>ven</i>	Formaggi misti	Merenda mattino: Frutta fresca
	Coste gratinate	Pomeriggio: Fette biscottate e miele
	Insalata e cappuccio	
28	sabato	
29	domenica	
30	<i>Giornata a tema "LA PRIMAVERA"</i>	
<i>lun</i>	Risotto agli asparagi	Pane comune
	Straccetti tacchino alle verdure	Merenda mattino: Frutta fresca
	Piselli al tegame	Pomeriggio: Gelato alla frutta
31	Pasta al sugo vegetale	Pane comune
<i>mar</i>	Polpette di merluzzo al forno	Merenda mattino: Frutta fresca
	Carote all'olio	Pomeriggio: Budino cioccolato
	Pomodoro	

Abbasso le merendine!

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

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

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

2 *sabato*

3 *domenica*

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

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

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

Merenda mattino: Frutta fresca
Pomeriggio: Yogurt alla frutta

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

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

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

Pane comune
Merenda mattino: Frutta fresca
Pomeriggio: Frutta fresca

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

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

9 *sabato*

10 *domenica*

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

Merenda mattino: Frutta fresca
Pomeriggio: Torta margherita

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

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

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

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

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

Pane comune
Merenda mattino: Frutta fresca
Pomeriggio: Gelato

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

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

16 *sabato*

17 *domenica*

18
lun

MENÙ BLU VIOLA

Pasta alla crema di radicchio
Arrosto di maiale alle prugne
Melanzane al funghetto

Cappuccio viola
Pane comune
Merenda mattino: Frutta fresca
Pom.: Crostata ai frutti di bosco

19
mar

MENÙ ROSSO

Pizza margherita
Prosciutto cotto
Peperoni rossi spadellati

Pomodori
Pane comune
merenda mattino: Frutta fresca
Pomeriggio: Gelato alla fragola

20
mer

MENÙ BIANCO

Risotto agli asparagi
Formaggio Asiago DOP
Purè di patate

Finocchi julienne
Pane integrale
Merenda mattino: Frutta fresca
Pomeriggio: Gelato alla panna

21
gio

MENÙ GIALLO ARANCIONE

Pasta alla crema di peperoni gialli
Uova sode con maionese
Patate al forno

Carote julienne
Pane comune
Merenda mattino: Frutta fresca
Pom.: Biscotto alla marmellata

22
ven

MENÙ VERDE

Pasta al pesto di zucchine
Tacchino farcito agli spinaci
Piselli al prezzemolo

Insalata verde
Pane comune
Merenda mattino: Frutta fresca
Pomeriggio: Yogurt al pistacchio

23 *sabato*

24 *domenica*

25
lun

Pasta al pesto
Formaggio asiago
Carote all'olio
Insalata

Pane comune
Merenda mattino: Frutta fresca
Pomeriggio: Budino cioccolato

26
mar

Riso al pomodoro
Omelette al formaggio
Fagiolini all'olio
Pomodoro

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

27
mer

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

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

28
gio

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

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

29
ven

Ravioli di magro al burro e salvia
Pollo al forno
Zucchine al basilico
Cappuccio affettato

Pane comune
Merenda mattino: Frutta fresca
Pomeriggio: Frutta fresca

30 *sabato*

31 *domenica*

Mettiti in moto!

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

1
lun

2 *Festa della Repubblica*
mar

3 mer	Pizza margherita Piselli al tegame Pomodoro e mais Pane integrale	Merenda mattino: Frutta fresca Pomeriggio: Yogurt alla frutta
4 gio	Pasta integrale al sugo di verdure Frittatina Zucchine trifolate Insalata	Pane comune Merenda mattino: Frutta fresca Pomeriggio: Pane e marmellata
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
6 <i>sabato</i>		

7 <i>domenica</i>		
8 lun	Prosciutto cotto e formaggio Piselli al tegame Pomodoro e mais Pane comune	Merenda mattino: Frutta fresca Pomeriggio: Yogurt alla frutta
9 mar	Passato di verdura con pasta Arrosto di tacchino Patate al forno Insalata e cappuccio	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

11 gio	Riso alla crema di verdure Platessa gratinata Coste all'olio Pomodoro	Pane comune Merenda mattino: Frutta fresca Pomeriggio: Succo arancia e crackers
12 ven	Pasta al pomodoro Hamburger di legumi Zucchine alla salvia Carote julienne	Pane comune Merenda mattino: Frutta fresca Pomeriggio: Fette biscottate e miele
13 <i>sabato</i>		

14 <i>domenica</i>		
15 lun	Pasta con pomodorini e basilico Formaggio mozzarella Zucchine trifolate Cappuccio 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

17
mer

18
gio

19
ven

20 *sabato*
21 *domenica*
22
lun

23
mar

24
mer

25
gio

26
ven

27 *sabato*
28 *domenica*
29
lun

30
mar

*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

info@euroristorazione.it