

MENU INVERNALE MARIA BAMBINA – NIDO E PRIMAVERA

LEGENDA ALLERGENI

1. Glutine
2. Crostacei
3. Uova
4. Pesce
5. Arachidi
6. Soia
7. Latte
8. Frutta a guscio
9. Sedano
10. Senape
11. Sesamo
12. Lupini
13. Molluschi
14. Solfiti

PRANZO	1° SETTIMANA	2° SETTIMANA	3° SETTIMANA	4° SETTIMANA
Lunedì	Pasta all'olio e parmigiano - 1 Frittata - 3 Spinaci al vapore Pane integrale - 1	Pasta al ragù di verdure - 1, 9 Uova strapazzate - 3 Zucca al forno agli aromi Pane - 1	Pasta coi broccoli - 1 Crescenza - 7 Erbette gratinate Pane - 1	Pasta in crema di zucchine - 1 Frittata con ricotta - 3,7 Spinaci al forno Pane - 1
Martedì	Risotto alla zucca Ragù bianco - 9 Pane integrale - 1	Crema di carote - 1 Spezzatino di manzo Patate prezzemolate Pane integrale - 1	Risotto al pomodoro Persico al limone - 4,7 Carote lesse Pane integrale - 1	Passato di verdura - 9 Petto di pollo agli aromi - Patate al forno Pane - 1
Mercoledì	Passato di verdura - 9 Robiola - 7 Patate al forno con rosmarino Pane - 1	Pasta al tonno - 1,4 Lenticchie in umido Zucchine all'olio Pane integrale - 1	Orzotto con verdure - 1,9 Lonzino al latte - 7 Fagiolini al vapore Pane - 1	Polenta al ragù - 9 ----- Finocchi al vapore Pane - 1
Giovedì	sta integrale al pomodoro e basilico - Polpette di ceci - 1 Finocchi al forno Pane - 1	Pasta integrale al pesto - 1, 7 ortino di formaggio e verdure - 1,3, Fagiolini al vapore Pane - 1	Pasta all'olio extravergine - 1,7 Farinata di ceci Finocchi lessi Pane integrale - 1	Pasta all'olio extravergine - 1 Tortino di fagioli - 1,3 Carote prezzemolate Pane integrale - 1
Venerdì	Risotto allo zafferano Platessa gratinata - 4 Broccoli al vapore Pane - 1	Risotto al parmigiano Merluzzo al pomodoro - 4 Cavolfiore gratinato - 1 Pane integrale - 1	Crema di patate al rosmarino Frittata alle cipolle con zucchine - 3,7 Broccoli al vapore Pane - 1	Risotto alla barbabietola Polpettone di tonno e patate - 1,4 Cavolfiore gratinato - 1 Pane integrale - 1
SPUNTINO MATTINA	Tutti i giorni frutta o verdura fresca di stagione			
SPUNTINO POMERIGGI	1° SETTIMANA	2° SETTIMANA	3° SETTIMANA	4° SETTIMANA
Lunedì	Brioche - 1,3,7	Pane e ricotta - 1,7	Latte con biscotti secchi - 1,7	Mousse di frutta
Martedì	Yogurt - 7	Brioche - 1,3,7	Pane e marmellata - 1	Tè con i biscotti secchi - 1
Mercoledì	Pane e marmellata - 1	Yogurt - 7	Brioche - 1,3,7	Pane e cioccolato - 1,7
Giovedì	Mousse di frutta	Pane e cioccolato - 1,7	Yogurt - 7	Brioche - 1,3,7
Venerdì	Tè con biscotti secchi - 1	Mousse di frutta	Pane e ricotta - 1,7	Budino - 7



Dott.ssa Giulia Corno - Biologa Nutrizionista