

Comune di Poggibonsi

Le grammature e le ricette del menù autunno – inverno per i nidi d'infanzia

Anno scolastico 2009 – 2010 I settimana

| <u>Lunedì</u> | | | <u>Martedì</u> | | | <u>Mercoledì</u> | | | <u>Giovedì</u> | | | <u>Venerdì</u> | | |
|--|----------------|---------------|------------------------------|----------------|---------------|-------------------------|----------------|---------------|---------------------------|----------------|---------------|----------------------------|----------------|---------------|
| Risotto integrale alle verdure | | | Passato di verdure con riso | | | Pasta al pomodoro | | | Pastina in brodo vegetale | | | Pasta al ragù | | |
| Frittata | | | Filetti di sogliola al forno | | | Petto di pollo all'olio | | | Roast-beef | | | Legumi all'olio o pomodoro | | |
| Insalata | | | Carote cotte | | | Purè di patate | | | Fagioli lessi | | | Frutta di stagione | | |
| Frutta di stagione | | | Frutta di stagione | | | Frutta di stagione | | | Frutta di stagione | | | Frutta di stagione | | |
| <u>Alimenti</u> | <u>bambini</u> | <u>adulti</u> | <u>Alimenti</u> | <u>bambini</u> | <u>adulti</u> | <u>Alimenti</u> | <u>bambini</u> | <u>adulti</u> | <u>Alimenti</u> | <u>bambini</u> | <u>adulti</u> | <u>Aliment</u> | <u>bambini</u> | <u>adulti</u> |
| Riso | 40 | 80 | Riso | 20 | 40 | Pasta | 40 | 80 | Pastina | 20 | 40 | Pasta | 40 | 80 |
| Verdure (Porri, zucca gialla, spinaci) | | | Verdure miste | 30 | 40 | Pomodoro | 10 | 30 | Brodo vegetale | qb | qb | Carne | 15 | 40 |
| olio | 3 | 5 | Passato di pomodoro | 10 | 30 | Olio | 3 | 10 | Olio | 3 | 10 | Pom. | 10 | 20 |
| Aromi | qb | qb | Olio | 3 | 10 | Aromi | qb | qb | Roast-beef | 30 | 100 | Olio | 3 | 5 |
| Uova | n 1 | n 2 | Sogliola | 50 | 120 | Pollo | 40 | 100 | olio | 3 | 5 | odori | qb | qb |
| Olio | 3 | 5 | Pangratt. | qb | qb | Farina | qb | qb | Fagioli | 30 | 60 | Legumi secchi | 30 | 60 |
| Insalata | 10 | 50 | Farina | qb | qb | patate | 80 | 150 | secchi | 30 | 60 | Olio | 3 | 5 |
| Olio | 3 | 10 | Olio | 3 | 10 | Burro | 10 | 15 | Pom. | 10 | 20 | Pom. | 10 | 20 |
| Pane t. | 40 | 80 | Aromi | qb | qb | Latte | qb | qb | Aromi | qb | qb | Pane t. | 40 | 80 |
| Frutta f | 100 | 150 | Carote | 40 | 100 | Pane t. | 20 | 40 | Pane t. | 40 | 80 | Frutta f | 100 | 150 |
| | | | Olio | 3 | 10 | Frutta f | 100 | 150 | Frutta f. | 100 | 150 | | | |
| | | | Pane t. | 40 | 80 | | | | | | | | | |
| | | | Frutta f | 100 | 150 | | | | | | | | | |

N.b. ogni giorno, verrà distribuito il parmigiano reggiano grattugiato, (gr. 5) come condimento da aggiungere al primo piatto, per quei bambini che ne fanno richiesta.

Poggibonsi, 15 febbraio 2010

Dott.ssa Giulietta Brogioni
Dietista

Comune di Poggibonsi

Le grammature e le ricette del menù autunno – inverno per i nidi d'infanzia

Anno scolastico 2009 – 2010 II settimana

| <u>Lunedì</u> | | | <u>Martedì</u> | | | <u>Mercoledì</u> | | | <u>Giovedì</u> | | | <u>Venerdì</u> | | |
|---|----------------|---------------|-----------------------------|----------------|---------------|---------------------------------------|----------------|---------------|--|----------------|---------------|---------------------------|----------------|---------------|
| Risotto integrale con verdure di stagione | | | Passato di legumi con pasta | | | Pasta al pomodoro Coniglio arrosto | | | Pastina all'olio o burro Filetti di pesce | | | Pastina in brodo vegetale | | |
| Frittata di verdure | | | Prosciutto cotto | | | Patate lesse o arrosto | | | Insalata | | | Scaloppina alla pizzaiola | | |
| Piselli | | | Finocchi bolliti | | | Frutta di stagione | | | Frutta di stagione | | | Purè | | |
| Frutta di stagione | | | Frutta di stagione | | | | | | | | | Frutta di stagione | | |
| <u>Alimenti</u> | <u>bambini</u> | <u>adulti</u> | <u>Alimenti</u> | <u>bambini</u> | <u>adulti</u> | <u>Alimenti</u> | <u>bambini</u> | <u>adulti</u> | <u>Alimenti</u> | <u>bambini</u> | <u>adulti</u> | <u>Aliment</u> | <u>bambini</u> | <u>adulti</u> |
| Riso | 40 | 80 | Pasta | 20 | 40 | Pasta | 40 | 80 | Pasta | 40 | 80 | Pasta | 20 | 40 |
| Verdure (porri, cavolo, carciofi) | 20 | 30 | Legumi | 20 | 50 | Pomodoro | 10 | 30 | Olio/burro | 3 | 5 | Brodo | qb | qb |
| Aromi | Qb | qb | Aromi | qb | qb | olio | 3 | 5 | Pesce | 50 | 120 | veg. | qb | qb |
| Olio | 3 | 5 | Olio | 3 | 10 | Coniglio | 40 | 100 | Farina | qb | qb | Carne | 30 | 100 |
| uovo | N 1 | N 2 | Prosc. cotto | 30 | 80 | Olio | 3 | 10 | Olio | 3 | 10 | Pomod | 10 | 30 |
| Verdure | 20 | 40 | Finocchi | 100 | 200 | Aromi | qb | qb | Aromi | qb | qb | Olio | 3 | 10 |
| Olio | 3 | 10 | Olio | 5 | 10 | Patate | 80 | 150 | Insalata | 10 | 50 | Capperi | Qb | Qb |
| piselli | 60 | 150 | Pane t. | 40 | 80 | olio | 3 | 10 | Olio | 3 | 10 | Patate | 80 | 150 |
| Olio | 3 | 10 | Frutta f | 100 | 150 | Pane t. | 20 | 40 | Pane t. | 40 | 80 | Latte | qb | qb |
| Pane t. | 40 | 80 | | | | Frutta f | 100 | 150 | Frutta f | 100 | 150 | burro | 3 | 5 |
| Frutta f | 100 | 150 | | | | | | | | | | Pane t. | 20 | 60 |
| | | | | | | | | | | | | Frutta f. | 100 | 150 |

N.b. ogni giorno, verrà distribuito il parmigiano reggiano grattugiato, (gr. 5) come condimento da aggiungere al primo piatto, per quei bambini che ne fanno richiesta.

Poggibonsi, 15 febbraio 2010

Dott.ssa Giulietta Brogioni
Dietista

Comune di Poggibonsi

Le grammature e le ricette del menù autunno – inverno per i nidi d'infanzia

Anno scolastico 2009 – 2010 III settimana

| <u>Lunedì</u> | | | <u>Martedì</u> | | | <u>Mercoledì</u> | | | <u>Giovedì</u> | | | <u>Venerdì</u> | | |
|--|----------------|---------------|---|----------------|---------------|--|----------------|---------------|--|----------------|---------------|---|----------------|---------------|
| Pasta al tonno Parmigiano reggiano Carote all'olio Frutta di stagione | | | Minestrone di verdura con pasta Petto di tacchino al forno Patate lesse o arrosto Frutta di stagione | | | Risotto alla zucca gialla Halibut al pomodoro Spinaci saltati Frutta di stagione | | | Pasta al ragù Legumi all'olio Frutta di stagione | | | Pasta al pomodoro Prosciutto crudo Insalata Frutta di stagione | | |
| <u>Alimenti</u> | <u>bambini</u> | <u>adulti</u> | <u>Alimenti</u> | <u>bambini</u> | <u>adulti</u> | <u>Alimenti</u> | <u>bambini</u> | <u>adulti</u> | <u>Alimenti</u> | <u>bambini</u> | <u>adulti</u> | <u>Aliment</u> | <u>bambini</u> | <u>adulti</u> |
| Pasta | 40 | 80 | Pastina | 20 | 40 | Riso | 40 | 80 | Pasta | 40 | 80 | Pasta | 40 | 80 |
| Tonno | 15 | 40 | Verdure | 30 | 60 | Zucca | 20 | 30 | Carne | 15 | 30 | Pomod | 10 | 30 |
| Olio | 3 | 5 | Olio | 3 | 10 | Olio | 3 | 5 | Pomodoro | 10 | 20 | Aromi | qb | qb |
| Aromi | qb | qb | Tacchino | 40 | 100 | Aromi | qb | qb | Olio | 3 | 10 | Olio | 3 | 10 |
| Parmig. | 20 | 60 | Olio | 3 | 10 | Halibut | 50 | 120 | Odori | qb | qb | Prosc. | | |
| carote | 80 | 200 | aromi | qb | qb | Pomodoro | 20 | 40 | Legumi | | | crudo | 30 | 80 |
| Olio | 3 | 5 | Patate | 80 | 150 | Olio | qb | qb | secchi | 50 | 100 | Insalata | 10 | 50 |
| Pane t. | 40 | 80 | olio | 3 | 5 | Aromi | 3 | 10 | Olio | 3 | 10 | Olio | 3 | 5 |
| Frutta f | 100 | 150 | Pane t. | 20 | 40 | Spinaci | 100 | 200 | Pane t. | 40 | 80 | Pane t. | 40 | 80 |
| | | | Frutta f | 100 | 150 | aromi | qb | qb | Frutta f | 100 | 150 | Frutta f. | 100 | 150 |
| | | | | | | olio | 3 | 5 | | | | | | |
| | | | | | | Pane t. | 40 | 80 | | | | | | |
| | | | | | | Frutta f | 100 | 150 | | | | | | |

N.b. ogni giorno, verrà distribuito il parmigiano reggiano grattugiato, (gr. 5) come condimento da aggiungere al primo piatto, per quei bambini che ne fanno richiesta.

Poggibonsi, 15 febbraio 2010

Dott.ssa Giulietta Brogioni
Dietista

Comune di Poggibonsi

Le grammature e le ricette del menù autunno – inverno per i nidi d'infanzia

Anno scolastico 2009 – 2010 IV settimana

| <u>Lunedì</u> | | | <u>Martedì</u> | | | <u>Mercoledì</u> | | | <u>Giovedì</u> | | | <u>Venerdì</u> | | |
|--|----------------|---------------|--|----------------|---------------|--|----------------|---------------|---|----------------|---------------|---|----------------|---------------|
| Pasta al pomodoro Pesce gratinato al forno Piselli Frutta di stagione | | | Risotto alla parmigiana Arista Verdura mista bollita Frutta di stagione | | | Passato di legumi con pasta uova sode Carote all'olio Frutta di stagione | | | Minestra in brodo Stracotto con patate Frutta di stagione | | | Ravioli o tagliatelle al pomodoro Prosciutto cotto (se tagliatelle) Verdure miste stufate Frutta di stagione | | |
| <u>Alimenti</u> | <u>bambini</u> | <u>adulti</u> | <u>Alimenti</u> | <u>bambini</u> | <u>adulti</u> | <u>Alimenti</u> | <u>bambini</u> | <u>adulti</u> | <u>Alimenti</u> | <u>bambini</u> | <u>adulti</u> | <u>Aliment</u> | <u>bambini</u> | <u>adulti</u> |
| Pasta | 40 | 80 | Riso | 40 | 80 | Pasta | 20 | 40 | Brodo | qb | qb | Ravioli | 70 | 150 |
| pomodoro | 10 | 30 | Burro | 3 | 5 | Legumi | 20 | 50 | Pastina | 20 | 40 | O | | |
| Aromi | qb | Qb | Parmigiano | 5 | 10 | olio | 3 | 10 | Carne | 30 | 100 | Tagliat. | 40 | 80 |
| Olio | 3 | 10 | Aromi | qb | qb | Uova | N 1 | N 2 | Pom. | 10 | 20 | Olio | 3 | 5 |
| Pesce | 50 | 120 | Arista | 30 | 100 | Carote | 80 | 200 | Olio | 3 | 10 | Pom. | 10 | 20 |
| Pangratt. | qb | qb | Odori | qb | qb | Olio | 3 | 5 | Aromi | qb | Qb | Odori | qb | qb |
| Parmigia. | 5 | 10 | Olio | 3 | 5 | aromi | qb | qb | Patate | 80 | 150 | Prosc. | | |
| Olio | 3 | 5 | Verdura | 100 | 200 | Pane t. | 40 | 80 | Pom. | 10 | 20 | Cotto | 30 | 80 |
| Aromi | qb | qb | Olio | 3 | 5 | Frutta f | 100 | 150 | Olio | 3 | 5 | Verdure | 100 | 200 |
| Piselli | 60 | 150 | Pane t. | 40 | 80 | | | | Aromi | qb | qb | Pom. | 10 | 20 |
| aromi | qb | qb | Frutta f | 100 | 150 | | | | Pane t. | 40 | 80 | Aromi | qb | qb |
| Olio | 3 | 5 | | | | | | | Frutta f | 100 | 150 | Olio | 3 | 5 |
| Pane t. | 40 | 80 | | | | | | | | | | Pane t. | 40 | 80 |
| Frutta f | 100 | 150 | | | | | | | | | | Frutta f. | 100 | 150 |

N.b. ogni giorno, verrà distribuito il parmigiano reggiano grattugiato, (gr. 5) come condimento da aggiungere al primo piatto, per quei bambini che ne fanno richiesta.

Poggibonsi, 15 febbraio 2010

Dott.ssa Giulietta Brogioni
Dietista

Comune di Poggibonsi

Le grammature e le ricette del menù primavera – estate per i nidi d'infanzia

Anno scolastico 2009 – 2010 I settimana

| <u>Lunedì</u> | | | <u>Martedì</u> | | | <u>Mercoledì</u> | | | <u>Giovedì</u> | | | <u>Venerdì</u> | | |
|------------------------------|----------------|---------------|------------------------|----------------|---------------|------------------------|----------------|---------------|---------------------------|----------------|---------------|---------------------------------|----------------|---------------|
| Pasta con ricotta e basilico | | | Pasta e fagioli | | | Pasta al ragù vegetale | | | Pastina in brodo vegetale | | | Risotto integrale alle zucchini | | |
| Prosciutto cotto | | | Verdure miste al forno | | | Coniglio arrosto | | | Sogliola al forno | | | Tortino di verdure | | |
| Pomodori | | | Frutta di stagione | | | Zucchini all'olio | | | Patate lesse o pure | | | Frutta di stagione | | |
| Frutta di stagione | | | | | | Frutta di stagione | | | Frutta di stagione | | | | | |
| <u>Alimenti</u> | <u>bambini</u> | <u>adulti</u> | <u>Alimenti</u> | <u>bambini</u> | <u>adulti</u> | <u>Alimenti</u> | <u>bambini</u> | <u>adulti</u> | <u>Alimenti</u> | <u>bambini</u> | <u>adulti</u> | <u>Aliment</u> | <u>bambini</u> | <u>adulti</u> |
| Pasta | 40 | 80 | Pasta | 40 | 80 | Pasta | 40 | 80 | Pastina | 20 | 40 | Riso | 40 | 80 |
| Ricotta | 15 | 30 | Fagioli | 20 | 50 | Verdure | 20 | 30 | Brodo | | | Zucch. | 20 | 30 |
| Basilico | qb | qb | Brodo | | | Pomod. | 10 | 30 | veg. | qb | qb | Olio | 3 | 5 |
| Olio | 3 | 5 | vegetale | qb | qb | olio | 3 | 5 | Olio | 3 | 5 | Aromi | qb | qb |
| Prosc. | | | Olio | 3 | 5 | Coniglio | 40 | 100 | Sogliola | 50 | 120 | Uovo | n 1 | n 2 |
| Cotto | 30 | 80 | Verdure | 100 | 300 | aromi | 50 | 120 | Olio | 3 | 5 | Latte | qb | qb |
| Pomodori | 50 | 100 | Olio | 3 | 5 | olio | 3 | 5 | Aromi | qb | qb | Parmigi. | 8 | 15 |
| Olio | 3 | 5 | aromi | qb | qb | Zucchini | 100 | 300 | Patate | 80 | 150 | Verdure | 30 | 70 |
| Pane t. | 40 | 80 | Pane t. | 40 | 80 | olio | 3 | 10 | Olio/burro | 3 | 5 | olio | 3 | 5 |
| Frutta f | 100 | 150 | Frutta f | 100 | 150 | Pane t. | 40 | 80 | Latte | qb | qb | Pane t. | 40 | 80 |
| | | | | | | Frutta f | 100 | 150 | Pane t. | 20 | 40 | Frutta f. | 100 | 150 |
| | | | | | | | | | Frutta f | 100 | 150 | | | |

N.b. ogni giorno, verrà distribuito il parmigiano reggiano grattugiato, (gr. 5) come condimento da aggiungere al primo piatto, per quei bambini che ne fanno richiesta.

Poggibonsi, 15 febbraio 2010

Dott.ssa Giulietta Brogioni
Dietista

Comune di Poggibonsi

Le grammature e le ricette del menù primavera – estate per i nidi d'infanzia

Anno scolastico 2009 – 2010 II settimana

| <u>Lunedì</u> | | | <u>Martedì</u> | | | <u>Mercoledì</u> | | | <u>Giovedì</u> | | | <u>Venerdì</u> | | |
|--------------------|----------------|---------------|----------------------------|----------------|---------------|--------------------|----------------|---------------|------------------------|----------------|---------------|-----------------------|----------------|---------------|
| Pasta al pomodoro | | | Minestrone di verdura con | | | Pasta al pesto | | | Tagliatelle al ragù di | | | Pasta aglio e olio | | |
| Pesce al forno | | | riso | | | Formaggio fresco | | | carne | | | Pollo alla cacciatora | | |
| Fagiolini lessi | | | Scaloppina di vitello alla | | | Carote bollite | | | Piselli all'olio | | | Patate arrosto | | |
| Frutta di stagione | | | pizzaiola | | | Frutta di stagione | | | Pinzimonio | | | Frutta di stagione | | |
| Bietole all'olio | | | Frutta di stagione | | | | | | Frutta di stagione | | | | | |
| <u>Alimenti</u> | <u>bambini</u> | <u>adulti</u> | <u>Alimenti</u> | <u>bambini</u> | <u>adulti</u> | <u>Alimenti</u> | <u>bambini</u> | <u>adulti</u> | <u>Alimenti</u> | <u>bambini</u> | <u>adulti</u> | <u>Aliment</u> | <u>bambini</u> | <u>adulti</u> |
| Pasta | 40 | 80 | Riso | 20 | 40 | Pasta | 40 | 80 | Pasta | | | Pasta | 40 | 80 |
| Pomod. | 20 | 30 | Verdure | 30 | 80 | Basilico | qb | qb | all'uovo | 40 | 80 | Olio | 3 | 10 |
| Olio | 3 | 5 | Aromi | qb | qb | Olio | 3 | 5 | Carne | 15 | 30 | Aglio | Qb | Qb |
| Pesce | 50 | 120 | Vitello | 30 | 100 | Parmigian | 5 | 10 | Pomodoro | 20 | 30 | Pollo | 40 | 100 |
| Farina | qb | qb | Pomodoro | qb | qb | pinoli | qb | qb | Olio | 3 | 5 | olive | qb | qb |
| Olio | 3 | 5 | Odori | qb | qb | Formaggio | 30 | 70 | Odori | qb | qb | Aromi | Qb | Qb |
| aromi | qb | qb | Capperi | qb | qb | carote | 80 | 200 | Piselli | 30 | 70 | olio | 3 | 5 |
| fagiolini | 80 | 200 | Olio | 3 | 10 | olio | 3 | 5 | aromi | qb | qb | Patate | 80 | 150 |
| olio | 3 | 10 | Bietole | 100 | 300 | Pane t. | 40 | 80 | olio | 3 | 5 | aromi | qb | qb |
| Pane t. | 40 | 80 | olio | 3 | 5 | Frutta f | 100 | 150 | Verdura | 40 | 80 | olio | 3 | 5 |
| Frutta f | 100 | 150 | Pane t. | 40 | 80 | | | | Pane t. | 40 | 80 | Pane t. | 20 | 40 |
| | | | Frutta f | 100 | 150 | | | | Frutta f | 100 | 150 | Frutta f. | 100 | 150 |

N.b. ogni giorno, verrà distribuito il parmigiano reggiano grattugiato, (gr. 5) come condimento da aggiungere al primo piatto, per quei bambini che ne fanno richiesta.

Poggibonsi, 15 febbraio 2010

Dott.ssa Giulietta Brogioni
Dietista

Comune di Poggibonsi

Le grammature e le ricette del menù primavera – estate per i nidi d'infanzia

Anno scolastico 2009 – 2010 III settimana

| <u>Lunedì</u> | | | <u>Martedì</u> | | | <u>Mercoledì</u> | | | <u>Giovedì</u> | | | <u>Venerdì</u> | | |
|-------------------------|----------------|---------------|--------------------|----------------|---------------|--------------------|----------------|---------------|-------------------------|----------------|---------------|---------------------|----------------|---------------|
| Risotto alla parmigiana | | | Pasta al pomodoro | | | Pasta ai carciofi | | | Pastina in brodo | | | Pasta al pesto | | |
| Soufflè di zucchine | | | Legumi all'olio | | | Halibut impanato | | | vegetale | | | Prosciutto cotto | | |
| Bietole saltate | | | Verdure crude | | | Purè | | | Fettina di vitellone al | | | Verdure miste cotte | | |
| Frutta di stagione | | | Frutta di stagione | | | Frutta di stagione | | | limone | | | Frutta di stagione | | |
| Zucchine all'olio | | | | | | | | | Frutta di stagione | | | | | |
| <u>Alimenti</u> | <u>bambini</u> | <u>adulti</u> | <u>Alimenti</u> | <u>bambini</u> | <u>adulti</u> | <u>Alimenti</u> | <u>bambini</u> | <u>adulti</u> | <u>Alimenti</u> | <u>bambini</u> | <u>adulti</u> | <u>Aliment</u> | <u>bambini</u> | <u>adulti</u> |
| Riso | 40 | 80 | Pasta | 40 | 80 | Pasta | 40 | 80 | Pasta | 20 | 40 | Pasta | 40 | 80 |
| Parmigian | 8 | 15 | Pomodoro | 20 | 30 | Carciofi | 10 | 30 | Brodo | Qb | Qb | olio | 3 | 5 |
| Burro | 3 | 5 | Olio | 3 | 5 | Odori | qb | qb | Vitellone | 30 | 100 | Basilico | qb | qb |
| Aromi | qb | qb | Aromi | qb | qb | Olio | 3 | 5 | Limone | Qb | Qb | Parmig. | 5 | 10 |
| Zucchine | 30 | 70 | Legumi | 50 | 100 | Halibut | 50 | 120 | Farina | qb | qb | Pinoli | qb | qb |
| Uova | N 1 | N 2 | Olio | 3 | 5 | Aromi | qb | qb | Olio | 3 | 5 | Prosc. | | |
| Latte | qb | qb | Verdure | 40 | 100 | Olio | 3 | 5 | Zucchine | 100 | 300 | cotto | 30 | 80 |
| Farina | qb | qb | olio | 3 | 5 | Pangratta | qb | qb | Olio | 3 | 5 | Verdure | 100 | 300 |
| Burro | 3 | 5 | Pane t. | 40 | 80 | Patate | 80 | 150 | Pane t. | 40 | 80 | olio | 3 | 5 |
| Parmigia | 3 | 5 | Frutta f | 100 | 150 | Latte | qb | qb | Frutta f | 100 | 150 | Pane t. | 40 | 80 |
| Bietole | 100 | 300 | | | | Burro | 3 | 5 | | | | Frutta f. | 100 | 150 |
| aromi | qb | qb | | | | Pane t. | 20 | 40 | | | | | | |
| Olio | 3 | 5 | | | | Frutta f | 100 | 150 | | | | | | |
| Pane t. | 20 | 40 | | | | | | | | | | | | |
| Frutta f | 100 | 150 | | | | | | | | | | | | |

N.b. ogni giorno, verrà distribuito il parmigiano reggiano grattugiato, (gr. 5) come condimento da aggiungere al primo piatto, per quei bambini che ne fanno richiesta.

Poggibonsi, 15 febbraio 2010

Dott.ssa Giulietta Brogioni
Dietista

Comune di Poggibonsi

Le grammature e le ricette del menù primavera – estate per i nidi d'infanzia

Anno scolastico 2009 – 2010 IV settimana

| <u>Lunedì</u> | | | <u>Martedì</u> | | | <u>Mercoledì</u> | | | <u>Giovedì</u> | | | <u>Venerdì</u> | | |
|------------------------|----------------|---------------|---------------------------|----------------|---------------|-------------------------|----------------|---------------|--------------------|----------------|---------------|---------------------|----------------|---------------|
| Risotto alle verdure | | | Tagliatelle al pomodoro | | | Minestra di verdura con | | | Pasta al pomodoro | | | Pastina al burro | | |
| Filetti di platessa al | | | Prosciutto cotto o crudo | | | pastina | | | Formaggio fresco | | | uova strapazzate al | | |
| pomodoro | | | Verdure miste al pomodoro | | | Petto di pollo arrosto | | | Zucchine all'olio | | | pomodoro | | |
| Patate arrosto o lesse | | | Frutta di stagione | | | Insalata | | | Frutta di stagione | | | Verdura cruda | | |
| Frutta di stagione | | | | | | Frutta di stagione | | | | | | Frutta di stagione | | |
| <i>Alimenti</i> | <i>bambini</i> | <i>adulti</i> | <i>Alimenti</i> | <i>bambini</i> | <i>adulti</i> | <i>Alimenti</i> | <i>bambini</i> | <i>adulti</i> | <i>Alimenti</i> | <i>bambini</i> | <i>adulti</i> | <i>Aliment</i> | <i>bambini</i> | <i>adulti</i> |
| Riso | 40 | 80 | Tagliatelle | | | Verdure | 30 | 60 | Pasta | 40 | 80 | Pasta | 40 | 80 |
| Verdure | 20 | 30 | all'uovo | 40 | 80 | pasta | 20 | 40 | Pomodoro | 10 | 20 | Burro | 3 | 5 |
| Aromi | qb | Qb | Pomodoro | 10 | 30 | olio | 3 | 5 | Olio | 3 | 5 | Uova | N 1 | N 2 |
| Olio | 3 | 5 | Odori | qb | qb | Pollo | 40 | 100 | Odori | qb | qb | Pomod. | 10 | 20 |
| Platessa | 50 | 120 | olio | 3 | 5 | Farina | qb | qb | Formaggi | 30 | 70 | Olio | 3 | 5 |
| Pomodor | 10 | 20 | Prosc. | 30 | 80 | Olio | 3 | 5 | Zucchine | 100 | 300 | Verdura | 40 | 100 |
| Aromi | qb | qb | Verdure | 100 | 300 | Aromi | qb | qb | Aromi | qb | qb | olio | 3 | 5 |
| Patate | 80 | 150 | Pomodoro | 10 | 20 | Insalata | 10 | 50 | olio | 3 | 5 | Pane t. | 40 | 80 |
| olio | 3 | 5 | Aromi | qb | qb | olio | 3 | 5 | Pane t. | 40 | 80 | Frutta f. | 100 | 150 |
| Pane t. | 20 | 40 | olio | 3 | 5 | Pane t. | 40 | 80 | Frutta f | 100 | 150 | | | |
| Frutta f | 100 | 150 | Pane t. | 40 | 80 | Frutta f | 100 | 150 | | | | | | |
| | | | Frutta f | 100 | 150 | | | | | | | | | |

N.b. ogni giorno, verrà distribuito il parmigiano reggiano grattugiato, (gr. 5) come condimento da aggiungere al primo piatto, per quei bambini che ne fanno richiesta.

Poggibonsi, 15 febbraio 2010

Dott.ssa Giulietta Brogioni
Dietista