MENU' PRIMAVERA/ESTATE

NIDO INTEGRATO "SACRO CUORE"

	1° SETTIMANA		2° SETTIMANA		3° SETTIMANA		4° SETTIMANA
LUNEDI'	RISOTTO CON VERDURA DI STAGIONE FORMAGGIO ZUCCHINE 7-9	LUNEDI'	PASTA E CECI RATATOUILLE DI VERDURA 1-7-9	LUNEDI'	RISOTTO CON VERDURE DI STAGIONE LENTICCHIE CON VERDURE COTTE MISTE 7-9	LUNEDI'	RISO CON VERDURE DI STAGIONE FORMAGGIO INSALATA e VALERIANA 7-9
MARTEDI'	PIATTO UNICO composto da: PASTA AL RAGU' VEGETARIANO CON LEGUMI CAROTE CRUDE 1-7-9	MARTEDI'	RISO CON VERDURE FORMAGGIO SPINACI o BIETA 7-9	MARTEDI'	GRANO SARACENO IN BRODO VEGETALE POLLO ARROSTO PATATE AL FORNO 7-9	MARTEDI'	PIATTO UNICO composto da: COUS COUS CON VERDURE MISTE E LEGUMI 1-9
MERCOLEDI'	PIATTO UNICO composto da: VERDURA CRUDA MISTA PIZZA MARGHERITA e con VERDURE DI STAGIONE 1-7-9	MERCOLEDI'	PIATTO UNICO composto da: INSALATA DI FARRO CON BOCCONCINI DI POLLO E PEPERONI DOLCI 1-9	MERCOLEDI'	PIATTO UNICO composto da: VERDURA CRUDA MISTA PIZZA MARGHERITA e con VERDURE DI STAGIONE 1-7-9	MERCOLEDI'	PASSATO DI VERDURE CON MIGLIO FARINATA DI CECI ZUCCHINE 7- 9
GIOVEDI'	CREMA DI VERDURE FESA DI TACCHINO CON SALSA VEGETALE PATATE AL FORNO 7-9	GIOVEDI'	PASSATO DI VERDURA FARINATA DI CECI VERDURA COTTA O CRUDA 7-9	GIOVEDI'	VELLUTATA DI ZUCCHINE POLPETTE DI LEGUMI POMODORI 7-9	GIOVEDI'	PIATTO UNICO composto da : INSALATA DI POLLO, PATATE E VERDURE COTTE E CRUDE 9
VENERDI'	PASTA CONDITA CON SUGO DI PESCE VERDURA COTTA O CRUDA DI STAGIONE 1-4-9-14	VENERDI'	PASTA AL PESTO PESCE SPADA AL FORNO VERDURA COTTA 1-3-4-7-8-9	VENERDI'	PIATTO UNICO composto da: PASTA COL PESCE VERDURA CRUDA MISTA 1-4-9	VENERDI'	PASTA AL POMODORO SEPPIE IN UMIDO CAROTE COTTE 1-7-9-14

Tipi di **FRUTTA** FRESCA DI STAGIONE proposti a rotazione: MELA, PERA, BANANA, MELONE, FRAGOLA, ANGURIA, ALBICOCCA, PESCA, CILIEGIA, PRUGNA, UVA

Tipi di **VERDURA** di stagione proposti: ZUCCHINA, POMODORO, MELANZANA, PEPERONE, INSALATA, VALERIANA, ASPARAGI BIANCHI E VERDI, CAPPUCCIO

Tipi di **PESCE** proposti a rotazione: SEPPIE, PESCE SPADA, MISTO PER SUGO (salmone, pesce spada, seppioline, calamari, coda di rospo)

Tipi di **FORMAGGIO** proposti a rotazione: CACIOTTA, STRACCHINO, RICOTTA, ASIAGO DOLCE, PARMIGIANO REGGIANO

Tipi di **LEGUMI**: FAGIOLI (di diversi tipi), CECI, LENTICCHIE, PISELLI

Tipi di **CARNE** proposti : POLLO, TACCHINO

PANE INTEGRALE - Il sale utilizzato è iodato per la profilassi della carenza di iodio

L'OLIO UTILIZZATO PER LA PREPARAZIONE DEI PASTI E' ESCLUSIVAMENTE OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA

LEGENDA ALLERGENI (elenco sostanze che possono provocare allergie o intolleranze)

1 - CEREALI CONTENENTI GLUTINE
2 - CROSTACEI E PRODOTTI A BASE DI CROSTACEI
3 - UOVA E PRODOTTI A BASE DI UOVA
4 - PESCE E PRODOTTI A BASE DI PESCE
5 - ARACHIDI E PRODOTTI A BASE DI ARACHIDI
6 - SOIA E PRODOTTI A BASE DI SOIA
7 - LATTE E PRODOTTI A BASE DI LATTE
8 - FRUTTA A GUSCIO
9 - SEDANO E PRODOTTI A BASE DI SEDANO
10 - SENAPE E PRODOTTI A BASE DI SENAPE
11 - SEMI DI SESAMO E PRODOTTI A BASE DI SEMI DI SESAMO
12 - ANIDRIDE SOLFOROSA E SOLFITI
13 - LUPINI E PRODOTTI A BASE DI LUPINI
14 - MOLLUSCHI E PRODOTTI A BASE DI MOLLUSCHI

MERENDA A ROTAZIONE:

biscotti (1-3-6-7-8)
pane e marmellata (1-8)
yogurt (7)
torta fatta dalla cuoca (1-3-7-8)
carote