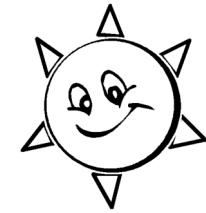


COMUNE DI SANSEPOLCRO (AR)

MENU' MENSA

ASILO NIDO COMUNALE "LA COMETA" - SANSEPOLCRO



MENU' ESTIVO (dal 01 aprile al 31 ottobre)

PRIMA SETTIMANA

	PRIMO PIATTO	SECONDO PIATTO	CONTORNO	CONSIGLI PER LA CENA
LUNEDI	pasta rosé	zucchine ripiene con ricotta	carote julienne	Semolino in brodo, petto di pollo alla salvia, pomodorini all'olio
MARTEDI	pasta alle verdure	fagioli al pomodoro	insalata mista	Passato di verdura, polpettine di vitello, fagiolini lessi
MERCOLEDI	riso al pomodoro	prosciutto cotto di alta qualità	bietole all'agro	Vellutata di zucchine, filetti di sogliola al limone, piselli in umido
GIOVEDI	pasta pesto e ricotta	hamburger di tacchino	fagiolini lessi	Minestra di ceci, straccetti di frittata, spinaci all'olio
VENERDI	passato di verdure con riso	filetto di merluzzo al forno	patate e carote lesse	Pastina in brodo vegetale, robiola, pinzimonio di verdura

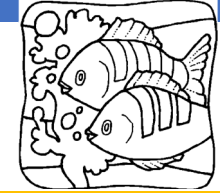
LA RICETTA:

Vellutata di zucchine

Lessare una zuccina, una patata piccola ed un porro per circa 20 minuti. Frullare il tutto con il mixer lasciando il composto cremoso. Aggiungere un cucchiaino di robiola e lasciarlo sciogliere in maniera omogenea. Per i bambini più grandicelli si possono aggiungere dei crostini di pane.

IL CONSIGLIO

È importante che il bambino arrivi a tavola con il giusto senso di fame, e che l'adulto lo aiuti a riconoscere questa sensazione. Avere ritmi regolari nelle attività giornaliere e nella proposta dei pasti facilita il loro desiderio di mangiare al momento giusto.



MENU' ESTIVO (dal 01 aprile al 31 ottobre)

SECONDA SETTIMANA

	PRIMO PIATTO	SECONDO PIATTO	CONTORNO	CONSIGLI PER LA CENA
LUNEDI	riso in bianco	petto di pollo alla salvia	fagiolini al pomodoro	Passato di lenticchie, robiola e primosale, bietole all'olio
MARTEDI	crema di porri e zucchine	pizza margherita	insalata mista	Crema di verdure, straccetti di vitello, pinzimonio di verdura
MERCOLEDI	pasta con i piselli	crocchette di pesce	zucchine trifolate	Passato di ceci, sformatino di spinaci e ricotta
GIOVEDI	passato di verdura con orzo	arista al latte	purè di patate	Semolino in brodo, platessa gratinata, insalata mista
VENERDI	pasta al pomodoro	frittata al forno	piselli in umido	Pastina in brodo vegetale, crocchette di patate, pomodori in insalata

LA RICETTA:

Sformatino di spinaci e ricotta

Per 4 sformatini: amalgamare bene 150g di spinaci cotti frullati (o altra verdura a piacere) con 100g di ricotta, 1 uovo e 2 cucchiari di parmigiano. Prendere 4 pirottini in alluminio (prima oliati e infarinati) e riempirli con il composto. Cuocere in forno a 180°C per circa 15-20 minuti

IL CONSIGLIO

Incoraggiamo il bambino a mangiare da solo, anche con le mani; ma ritiriamo il piatto quando il cibo viene utilizzato a solo scopo ludico (tipo rovesciare il contenuto del piatto sul tavolo o buttare i pezzetti a terra): se il bambino insiste nel giocare con il cibo molto probabilmente ci sta comunicando che non ha più fame o che il cibo non è di suo gradimento; è consigliabile allora non insistere e passare alla pietanza successiva o terminare il pasto.



MENU' ESTIVO (dal 01 aprile al 31 ottobre)

TERZA SETTIMANA

	PRIMO PIATTO	SECONDO PIATTO	CONTORNO	CONSIGLI PER LA CENA
LUNEDI	pasta al pesto e ricotta	fagioli all'olio e salvia	pomodori in insalata	Crema di lenticchie, platessa gratinata, fagiolini lessi
MARTEDI	risotto con zucchine	fesa di tacchino	carote grattugiate	Riso in brodo, stracchino e ricotta, bietoline all'olio
MERCOLEDI	passato di verdura con pastina	prosciutto cotto di alta qualità	patate prezzemolate	Passato di fagioli, frittata di verdure, insalata
GIOVEDI	pasta pomodoro e basilico	polpette di carne di vitello e patate	bietole all'agro	Semolino in brodo, sformatino di piselli
VENERDI	pasta al ragù vegetale	sogliole al forno	zucchine trifolate	Pastina in brodo vegetale, straccetti di pollo alla salvia, verdure in pinzimonio

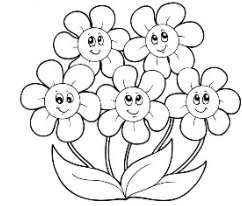
LA RICETTA:

Straccetti di pollo alla salvia

Tagliare a striscioline un petto di pollo. Infarinare bene e cuocerle in una padella antiaderente con poco olio. Sfumare con brodo vegetale ed aggiungere qualche foglia di salvia a fine cottura (la porzione per il bambino è di circa 40g di carne a crudo)

IL CONSIGLIO

Acquistare e consumare verdura e frutta di stagione significa alimentarsi in modo corretto e soprattutto sano e naturale. Inoltre, consumare frutta e verdura nel momento in cui sono mature naturalmente risulta economico, in quanto consente di risparmiare sulla spesa quotidiana.



MENU' ESTIVO (dal 01 aprile al 31 ottobre)

QUARTA SETTIMANA

	PRIMO PIATTO	SECONDO PIATTO	CONTORNO	CONSIGLI PER LA CENA
LUNEDI	riso all'olio	frittata di verdure	carote lesse	Semolino in brodo, prosciutto cotto, pomodori in insalata
MARTEDI	crema di verdure di stagione con riso	hamburger di vitello	purè di patate	Crema di fagioli, sformatino di zucchine e ricotta
MERCOLEDI	risotto mantecato allo Zafferano	palombo al pomodoro	fagiolini lessi	Pastina in brodo vegetale, petto di tacchino agli aromi, spinaci all'olio
GIOVEDI	pasta con piselli	mozzarella e ricotta	insalata mista	Crema di lenticchie con orzo, bocconcini di arista al rosmarino, patate lesse
VENERDI	passato di legumi con pastina	pizza al pomodoro	verdure in pinzimonio o insalata	Minestrone estivo, polpette di merluzzo e patate, verdure cotte miste

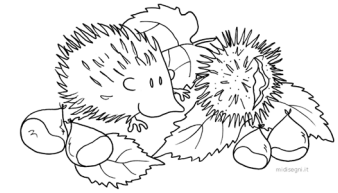
LA RICETTA:

polpette di merluzzo alle patate

Amalgamare bene 250g di merluzzo già lessato a vapore, 200g di patate, un uovo; aggiungere parmigiano fino ad avere una consistenza morbida. Formare delle polpettine, passarle nel parmigiano (a piacere aromatizzato con prezzemolo) e cuocerle in forno a 180°C per 15 minuti, o in padella antiaderente con poco olio e.v.o.. La porzione per il bambino è di circa 2-3 polpettine

IL CONSIGLIO

Dopo i 18-24 mesi si può pensare ad un menù uguale per tutta la famiglia, dove il bambino si possa sentire coinvolto. Mangiare le stesse cose dei propri genitori e dei propri fratelli, oltre a facilitare la preparazione del pasto da parte di mamma o papà, rende il pasto un momento fondamentale nella crescita individuale.



MENÙ INVERNALE (dal 01 novembre al 31 marzo)

PRIMA SETTIMANA

	PRIMO PIATTO	SECONDO PIATTO	CONTORNO	CONSIGLI PER LA CENA
LUNEDI	riso al pomodoro	frittata con spinaci	piselli in umido	Vellutata di zucca gialla, polpettine di vitello, carote filangè
MARTEDI	crema di porri e carote con crostini	crocchette di pesce	finocchi lessi	Passato di lenticchie, robiola, cavolo romanesco all'olio
MERCOLEDI	pasta all'olio	ceci stufati	carote lesse	Brodo vegetale con pastina all'uovo, sformatino di verdura e ricotta
GIOVEDI	pasta al ragù vegetale	fesa di tacchino al forno	bietola all'agro	Crema di piselli con pastina, crocchette di patate, insalata mista
VENERDI	passato di verdure con riso	grana e ricotta	patate prezzemolate	Tortellini in brodo di carne, fagioli al pomodoro, cavolfiore all'olio

LA RICETTA:

Vellutata di zucca

Cuocere in poca acqua qualche fetta di zucca gialla, una patata piccola ed una carota per circa 20 minuti. Frullare il tutto con il mixer. Aggiungere un po' di latte lasciando il composto cremoso. Per i bambini più grandicelli si possono aggiungere dei crostini di pane.

IL CONSIGLIO

I gusti cambiano molto velocemente in questa fascia d'età, man mano che vengono proposti. Un alimento che non piace al primo assaggio può essere molto apprezzato dopo qualche tempo: vale la pena di riprovare, con "santa pazienza"!



MENU' INVERNALE (dal 01 novembre al 31 marzo)

SECONDA SETTIMANA

	PRIMO PIATTO	SECONDO PIATTO	CONTORNO	CONSIGLI PER LA CENA
LUNEDI	crema di zucca con crostini	petto di pollo al latte	bietole all'agro	Semolino in brodo vegetale, polpette di fagioli, cavolfiore all'olio
MARTEDI	passato di verdura con orzo	tacchino arrosto	patate arrosto	Vellutata di zucca gialla, frittatina, bietole lesse
MERCOLEDI	pasta al pomodoro	sogliola al forno	piselli in umido	Crema di lenticchie, robiola e ricotta, carote lesse
GIOVEDI	pastina all'uovo in brodo di carne	crocchette di patate	finocchi lessi	Riso in brodo vegetale, polpettine di vitello, broccolini all'olio
VENERDI	passato di fagioli	pizza al pomodoro	insalata mista	Crema di piselli, sogliola alla mugnaia, spinaci all'olio

LA RICETTA:

Polpette di fagioli

Amalgamare una parte di fagioli lessi frullati con una parte di patate e carote (cotte al vapore e schiacciate), un uovo e poco pangrattato fino ad ottenere un composto facilmente lavorabile e non appiccicoso. Formare delle polpettine, passarle nel pangrattato e cuocerle in forno a 180°C per 15-20 minuti o in padella antiaderente.

IL CONSIGLIO

Si raccomanda di NON consumare i pasti davanti alla tv (o al tablet): il video, con le sue immagini accattivanti, distoglie l'attenzione del bambino sia dalla relazione con gli altri componenti della famiglia, sia dall'esperienza gustativa del cibo.



MENU' INVERNALE (dal 01 novembre al 31 marzo)

TERZA SETTIMANA

	PRIMO PIATTO	SECONDO PIATTO	CONTORNO	CONSIGLI PER LA CENA
LUNEDI	pappa al pomodoro	hamburger di vitello	cavolfiore lessso	Crema di ceci, sformatini di verdura, piselli in umido
MARTEDI	risotto alla zucca gialla	frittata	cavolo broccolo all'olio	Pastina in brodo di carne, merluzzo gratinato al limone, insalata
MERCOLEDI	pasta al ragù vegetale	stracchino e primosale	finocchi gratinati	Vellutata di porri e patate, polpette di fagioli, spinaci all'olio
GIOVEDI	passato di verdura con orzo	petto di pollo al limone	purè di patate	Semolino in brodo vegetale, verdure di stagione gratinate
VENERDI	pasta al pomodoro	palombo al forno	bietole all'olio	Minestrone di verdura con riso, lenticchie in umido, carote lesse

LA RICETTA:

Merluzzo gratinato al limone

Far scongelare i filetti di merluzzo surgelati. Insaporire del pangrattato con prezzemolo finemente tritato, poco aglio tritato ed olio e.v.o.. Cospargere i filetti con il composto e cuocere in forno a 180°C per circa 10-15 minuti. Aggiungere qualche goccia di limone a fine cottura.

IL CONSIGLIO

Genitori ed educatori devono impegnarsi affinché i bambini si abituino a mangiare in maniera corretta (anche masticando bene e dando al pasto tutto il tempo che merita) e siano fisicamente attivi tutti i giorni (Camminando, giocando all'aperto, ecc.), anche in aggiunta, quando saranno più grandicelli, ad un'eventuale attività sportiva organizzata.

MENÙ INVERNALE (dal 01 novembre al 31 marzo)



QUARTA SETTIMANA

	PRIMO PIATTO	SECONDO PIATTO	CONTORNO	CONSIGLI PER LA CENA
LUNEDI	pasta in bianco	arista al forno	carote lesse	Pastina all'uovo in brodo di carne, sogliola alla mugnaia, piselli in umido
MARTEDI	passato di fagioli con riso o orzo	pizza al pomodoro	insalata mista	Vellutata di finocchi, petto di pollo alla salvia, cavolfiore lesso
MERCOLEDI	polenta al ragù	lenticchie in umido	bietole all'olio	Semolino in brodo vegetale, frittatina, zucca gialla al forno
GIOVEDI	pasta rosé	prosciutto cotto di alta qualità	finocchi lessi	Crema di ceci, robiola e mozzarella, spinaci all'olio
VENERDI	crema di porri e carote con crostini	crocchette di pesce	patate arrosto	Pastina in brodo vegetale, hamburger di vitello, verdure miste in pinzimonio

LA RICETTA:

Sogliola alla mugnaia

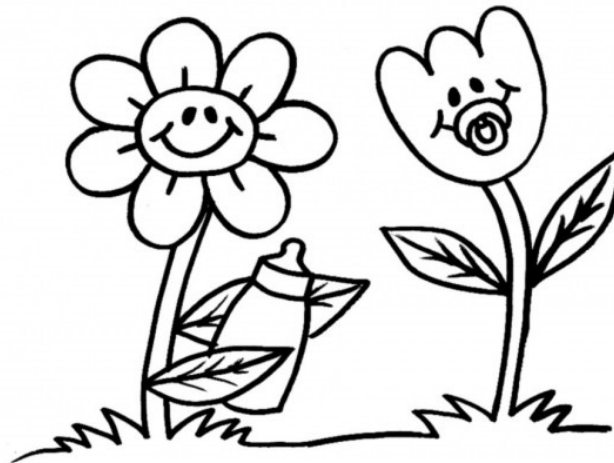
Far scongelare i filetti di sogliola, o se fresca, sfilettarla perfettamente. Passare il pesce prima nel latte poi nella farina, cuocere in padella antiaderente con poco olio e.v.o.. Quando le sogliole saranno pronte, irrorarle con succo di limone e cospargere di prezzemolo finemente tritato.

IL CONSIGLIO

Crescendo è normale che il bambino discrimini maggiormente i sapori e che faccia scelte autonome. Il consiglio è quello di proporre alimenti diversificati in modo da permettergli un'esperienza gustativa varia e nutrizionalmente completa.

ALTERNATIVE VEGETARIANE

Il Comune di Sansepolcro offre,
ai genitori che ne facciano richiesta,
la possibilità di servire al loro bambino un menù latte-ovo-vegetariano.
Anche questo menù ha ricevuto la vidima da parte della USL



MENU' ESTIVO VEGETARIANO (dal 01 aprile al 31 ottobre)

PRIMA SETTIMANA

	PRIMO PIATTO	SECONDO PIATTO	CONTORNO	CONSIGLI PER LA CENA
LUNEDI	pasta rosé	zucchine ripiene con ricotta	carote julienne	Semolino in brodo, uovo alla coque, pomodori all'olio
MARTEDI	pasta alle verdure	fagioli al pomodoro	insalata mista	Passato di verdura, robiola, fagiolini lessi
MERCOLEDI	riso al pomodoro	frittata	bietole all'agro	Vellutata di zucchine, sformatino di verdura
GIOVEDI	pasta pesto e ricotta	Stracchino e primosale	fagiolini lessi	Minestra di lenticchie, crocchette di patate, spinaci all'olio
VENERDI	passato di verdure con riso	Ceci all'olio	patate e carote lesse	Pastina in brodo vegetale, verdure miste gratinate

SECONDA SETTIMANA

	PRIMO PIATTO	SECONDO PIATTO	CONTORNO	CONSIGLI PER LA CENA
LUNEDI	riso in bianco	Crocchette di patate e legumi	fagiolini al pomodoro	Crema di verdure, stracchino, bietole all'olio
MARTEDI	crema di porri e zucchine	pizza margherita	insalata mista	Passato di fagioli, straccetti di frittata, verdure in pinzimonio
MERCOLEDI	pasta con i piselli	Mozzarella e ricotta	zucchine trifolate	Passato di ceci, sformatino di spinaci
GIOVEDI	passato di verdura con orzo	Lenticchie in umido	purè di patate	Semolino in brodo, verdura gratinata, insalata mista
VENERDI	pasta al pomodoro	frittata al forno	piselli in umido	Pastina in brodo vegetale, crocchette di patate, pomodori in insalata

MENU' ESTIVO VEGETARIANO (dal 01 aprile al 31 ottobre)

TERZA SETTIMANA

	PRIMO PIATTO	SECONDO PIATTO	CONTORNO	CONSIGLI PER LA CENA
LUNEDI	pasta al pesto e ricotta	fagioli all'olio e salvia	pomodori in insalata	Crema di lenticchie, crocchette di patate, fagiolini lessi
MARTEDI	risotto con zucchine	Robiola e stracchino	carote grattugiate	Riso in brodo, frittata di verdura, bietoline all'olio
MERCOLEDI	passato di verdura con pastina	Ceci all'olio	patate prezzemolate	Semolino in brodo, verdure gratinate
GIOVEDI	pasta pomodoro e basilico	Uova sode	bietole all'agro	Passato di fagioli, sformatino di piselli, verdure in pinzimonio
VENERDI	pasta al ragù vegetale	Burger di soia	zucchine trifolate	Pastina in brodo vegetale, lenticchie in umido, pomodori in insalata

QUARTA SETTIMANA

	PRIMO PIATTO	SECONDO PIATTO	CONTORNO	CONSIGLI PER LA CENA
LUNEDI	riso all'olio	frittata di verdure	carote lesse	Crema di fagioli, robiola, pomodori in insalata
MARTEDI	crema di verdure di stagione con riso	Lenticchie in umido	purè di patate	Semolino in brodo, sformatino di zucchine e ricotta
MERCOLEDI	risotto mantecato allo Zafferano	Crocchette di patate	fagiolini lessi	Pastina in brodo vegetale, verdure gratinate
GIOVEDI	pasta con piselli	mozzarella e ricotta	insalata mista	Crema di lenticchie con orzo, uovo alla coque, patate lesse
VENERDI	passato di legumi con pastina	pizza al pomodoro	verdure in pinzimonio o insalata	Minestrone estivo, polpette di verdura

MENU' INVERNALE VEGETARIANO (dal 01 novembre al 31 marzo)

PRIMA SETTIMANA

	PRIMO PIATTO	SECONDO PIATTO	CONTORNO	CONSIGLI PER LA CENA
LUNEDI	riso al pomodoro	frittata con spinaci	piselli in umido	Vellutata di zucca e carote, verdure gratinate
MARTEDI	Crema di porri e carote con crostini	crocchette di patate e legumi	finocchi lessi	Passato di lenticchie, robiola, cavolo romanesco all'olio
MERCOLEDI	pasta all'olio	ceci stufati	carote lesse	Brodo vegetale con pastina all'uovo, sformatino di verdura e ricotta
GIOVEDI	pasta al ragù vegetale	Burger di soia	bietola all'agro	Crema di piselli con pastina, polpette di spinaci e patate, insalata mista
VENERDI	passato di verdure con riso	grana e ricotta	patate prezzemolate	Orzo di verdura, fagioli al pomodoro, cavolfiore all'olio

SECONDA SETTIMANA

	PRIMO PIATTO	SECONDO PIATTO	CONTORNO	CONSIGLI PER LA CENA
LUNEDI	crema di zucca con crostini	Fagioli in umido	bietole all'agro	Semolino in brodo vegetale, sformatino di piselli, verdure in pinzimonio
MARTEDI	passato di verdura con orzo	Uova sode	patate arrosto	Vellutata di zucca gialla, polpette di ceci, cavolfiore all'olio
MERCOLEDI	pasta al pomodoro	Ricotta e primosale	piselli in umido	Crema di lenticchie, verdure miste gratinate
GIOVEDI	pastina all'uovo in brodo vegetale	crocchette di patate	finocchi lessi	Riso in brodo vegetale, straccetti di frittata, broccolini all'olio
VENERDI	passato di fagioli	pizza al pomodoro	insalata mista	Crema di porri e carote, robiola, spinaci all'olio

MENU' INVERNALE VEGETARIANO (dal 01 novembre al 31 marzo)

TERZA SETTIMANA

	PRIMO PIATTO	SECONDO PIATTO	CONTORNO	CONSIGLI PER LA CENA
LUNEDI	pappa al pomodoro	Lenticchie in umido	cavolfiore lessso	Cous cous di verdura e legumi
MARTEDI	risotto alla zucca gialla	frittata	cavolo broccolo all'olio	Pastina in brodo vegetale, verdure di stagione gratinate, insalata
MERCOLEDI	pasta al ragù vegetale	stracchino e primosale	finocchi gratinati	Vellutata di porri e patate, uovo alla coque, spinaci all'olio
GIOVEDI	passato di verdura con orzo	Fagioli al pomodoro	purè di patate	Semolino in brodo vegetale, polpette di patate e mozzarella, verdure in pinzimonio
VENERDI	pasta al pomodoro	Burger di soia	bietole all'olio	Minestrone di verdura con riso, insalata di ceci e carote

QUARTA SETTIMANA

	PRIMO PIATTO	SECONDO PIATTO	CONTORNO	CONSIGLI PER LA CENA
LUNEDI	pasta in bianco	Mozzarella e grana	carote lesse	Pastina all'uovo in brodo vegetale, sformatino ai piselli
MARTEDI	passato di fagioli con riso o orzo	pizza al pomodoro	insalata mista	Vellutata di finocchi, straccetti di frittata, cavolfiore lessso
MERCOLEDI	polenta al pomodoro	lenticchie in umido	bietole all'olio	Semolino in brodo vegetale, zucca gialla gratinata al forno
GIOVEDI	pasta rosé	Uova sode	finocchi lessi	Crema di ceci, crocchette di patate e spinaci, verdure in pinzimonio
VENERDI	Crema di porri e carote con crostini	crocchette di legumi	patate arrosto	Pastina in brodo vegetale, robiola, verdure miste in pinzimonio

Di seguito vengono riportate le frequenze di consumo settimanale degli alimenti, come indicato dalle Linee Guida Regionali:

Piatti	Frequenza
PRIMI PIATTI	
Pasta o riso asciutti o in minestra	7-10
Piatto unico (*)	1-2
SECONDI PIATTI	
Carne rossa	1-2
Carne bianca	2-3
Pesce	2-3
Formaggio	2-3
Uova	1-2
Salumi	Non più di una volta alla settimana
VERDURA CRUDA E/O COTTA	Tutti i giorni a pranzo e a cena
PANE	Tutti i giorni a pranzo e a cena
FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	Tutti i giorni a pranzo e a cena

(*) Il piatto unico sostituisce primo e secondo piatto. Esempi di piatti unici:

- pasta pasticciata/lasagne al ragù
- Carne o pesce con polenta e patate
- Pasta/riso e legumi
- Pizza

DIETE SPECIALI

Nei casi di necessità determinata da motivazioni di salute, in sostituzione del pasto previsto dal menù del giorno, è fornito un pasto alternativo, la cui composizione dovrà rispettare scrupolosamente le indicazioni fornite dal medico pediatra o allergologo (che prevede l'esclusione dell'alimento a rischio e la sua sostituzione con un'alternativa). La cucina è dotata di piano di autocontrollo che prevede un capitolo specifico riguardante la celiachia, e gli operatori sono stati opportunamente formati secondo le linee guida regionali.

DIETA IN BIANCO

La dieta a scarso residuo potrà essere richiesta, per un periodo massimo di 3 giorni (e valutata con gli operatori), nel caso di una indisposizione temporanea ed in via di risoluzione del bambino.

La dieta in bianco dovrà essere così composta:

Riso all'olio extra vergine di oliva

Carne bianca o filetto di pesce ai ferri, al vapore, lessata

Patate bollite

Frutta fresca: Mela o pera

MENÙ DI EMERGENZA

Qualora ci fosse la necessità, per cause non prevedibili (es. mancanza di forniture), si potrà attuare per i bambini con più di 12 mesi un menù di emergenza, che potrebbe prevedere:

pasta o riso con olio e parmigiano o al pomodoro (se il primo in bianco era stato proposto il giorno precedente)

formaggio tipo robiola o caciotta o prosciutto cotto

contorno di verdure di stagione

pane e frutta