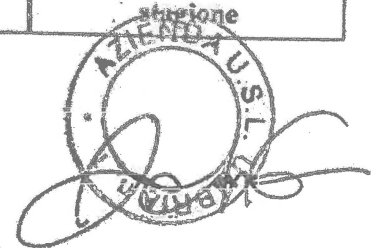
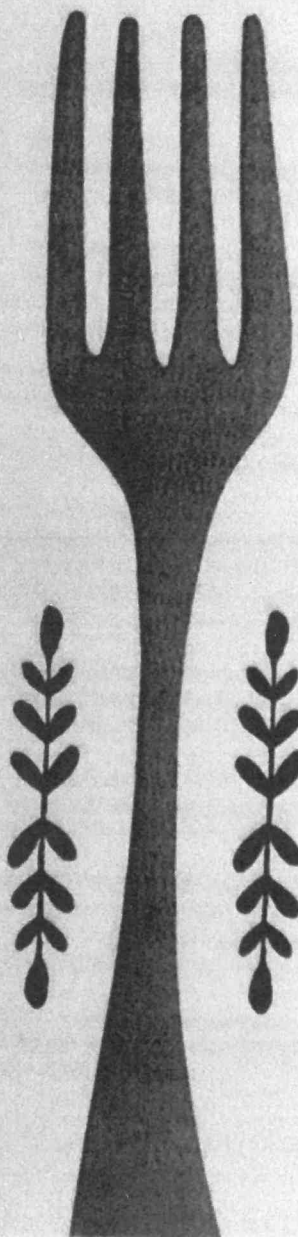


**MENU INVERNALE CENTRO DIURNO, ASILO NIDO LA COCCINELLA,
SCUOLA INFANZIA SACRO CUORE**

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
1° settimana	Pasta olio e parmigiano + stracchino + pane integrale + lattuga + frutta di stagione	Risotto allo zafferano + roast beef di vitello con carote + pane integrale e frutta fresca	Pasta integrale al pomodoro + crocchette di ceci + spinaci + frutta di stagione	Crema di verdure con orzo + spezzatino di tacchino + lattuga + pane integrale + frutta	Pasta con la zucca + merluzzo al pomodoro + broccoli + pane comune + frutta di stagione
2° settimana	Pasta al pomodoro + nuovo al pomodoro + carote + pane comune + frutta di stagione	Lasagna rossa con carne macinata di vitello + finocchi + pane integrale + frutta di stagione	Riso con lenticchie e pomodoro + sformato di patate/ purè di patate + lattuga + frutta di stagione	Pasta integrale al pomodoro + straccetti di pollo + broccoli + pane comune + frutta di stagione	Passato di verdure con pasta + seppie con i piselli + spinaci + frutta di stagione
3° settimana	Pasta integrale al pomodoro + prosciutto cotto + lattuga + pane integrale + frutta di stagione	Pasta asciutta con sugo di fagioli + pane comune + verza + frutta di stagione	Polenta con ragù di carne di manzo + finocchi + pane integrale + frutta di stagione	Pasta olio e parmigiano + caciottina + carote lesse + pane comune + frutta di stagione	Crema di verdure con orzo + merluzzo alla mugnaia + pane integrale + cavolfiore + frutta di stagione
4° settimana	Pasta olio e parmigiano + frittata di spinaci (cotta al forno) + pane comune + frutta di stagione	Gnocchi di patate* con ragù di carne + broccoli + pane integrale + frutta di stagione	Passato di verdure con orzo e legumi + ricotta/mozzarella** + verza + pane comune + frutta di stagione	Risotto al pomodoro + cosciotti di pollo + carote e finocchi + pane integrale e frutta di stagione	Velluata di zucca con pasta + Filetto di platessa gratinata + pane comune e lattuga + frutta di stagione

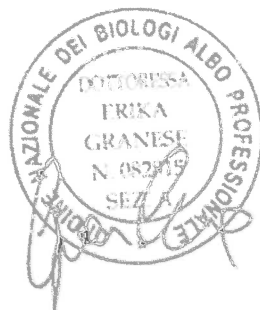
**Sostituire gli gnocchi di patate con la pasta per il nido e per il centro (Martedì 4° settimana)*





Situazioni particolari (Natale, Pasqua, Carnevale).

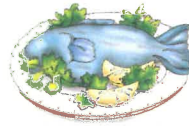
È importante prevedere in alcune occasioni piatti speciali e tipici del territorio in modo da mantenere e rafforzare il legame con le tradizioni locali. Tali proposte hanno lo scopo di far vivere ai bambini e agli adulti un momento di festa da vivere in armonia e in convivialità, tuttavia è fondamentale non venir meno ai criteri della corretta alimentazione. Ricordiamo che alcuni alimenti legati alle feste come i panettoni, la colomba, le chiacchiere sono alimenti ad elevato tenore calorico e lipidico, come tali non sono indicati per uso frequente. Fondamentale leggere attentamente le etichette dei prodotti confezionati in modo da evitare di somministrare alimenti allergizzanti ai bambini con allergie o intolleranze alimentari.





A pranzo e a cena l'olio extra vergine d'oliva non deve mai mancare.
Preferire l'olio extravergine al burro o ad altri oli

Pesce 3-4 porzioni settimanali



2 Uova alla settimanale



2 porzioni di carne bianca



Carne 3 porzioni settimanali

1 porzione di carne rossa



Pane, pasta, riso, orzo

Presenti ad ogni pasto...
son da preferirli integrali

Menù invernale asilo nido la Coccinella (consigli cena)

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
1° settiman 	Frittata di patate e spinaci + contorno di verdura cotta + frutta di stagione	Vellutata di zucca e carote con pastina + spigola al forno con verdure di stagione + pane comune Frutta di stagione	Primo piatto con verdure di stagione (minestra) + pesce gratinato + contorno di verdura cruda di stagione e pane integrale + frutta di stagione	Pastina al pomodoro e ricotta + verdura cotta di stagione + pane comune e frutta di stagione	Pasta al pomodoro + cosciotto di pollo + contorno di verdura cruda + pane integrale e frutta di stagione
2° settiman 	Passato di verdure con riso + spezzatino di tacchino con verdure cotte di stagione + pane integrale e frutta di stagione	Pastina al pomodoro + fagioli o ceci in umido con pomodoro + verdura cotta di stagione + pane comune + frutta di stagione	Minestra d'orzo + merluzzo gratinato al pomodoro e verdura cotta di stagione + pane comune e frutta di stagione	Vellutata di verdura + mozzarella + verdura di stagione + pane integrale e frutta di stagione	Insalata mista o vellutata di verdure + pizza e frutto di stagione
3° settimana 	Pastina olio e parmigiano + platessa con verdura cotta di stagione + pane comune e frutta di stagione	Pastina con vellutata di piselli + ricottina e verdura cruda di stagione + pane integrale e frutto di stagione	Pasta al pomodoro + nasello al pomodoro + verdura cotta di stagione + pane comune e frutta di stagione	Minestrone di lenticchie con pastina + verdura cotta di stagione + pane comune + frutta di stagione	Pastina al pomodoro + straccetti di pollo in umido con verdura cruda di stagione + pane comune + frutta di stagione
4° settimana 	Risotto al cavolfiore + orata al forno con verdura cruda di stagione + pane integrale e frutta di stagione	Pastina con legumi (lenticchie/ceci) + contorno di verdura cruda di stagione + pane comune e frutta di stagione	Pasta al pomodoro + Merluzzo in umido con verdura cotta di stagione + pane integrale e frutta di stagione	Pastina con vellutata di lenticchie + verdura cotta di stagione + pane comune e frutto di stagione	Arista di maiale al forno con le patate lesse (o pure di patate + contorno di verdura cotta di stagione + pane integrale e frutta di stagione)

Legumi 3 porzioni settimanali



Formaggi 2 porzioni settimanali



Frutta & verdura



A day.. di stagione e di tutti i colori, meglio se fresca per fare il carico di vitamine, minerali, fibre e acqua.

Spremuta d'arancia (200 ml)	Succo di frutta albicocca (200 ml)
66 kcal	112 kcal
1 g di proteine	0,6 g di proteine
Tracce di lipidi	0,2 g di lipidi
16,4 g di carboidrati	29 g di carboidrati
16,4 g di zuccheri	29 g di zuccheri

Ripartizione percentuale dell'energia	
Composizione	percentuale
Proteine	6%
Lipidi	0%
Carboidrati	94%
Alcol	0%

Ripartizione percentuale dell'energia	
Composizione	percentuale
Proteine	2%
Lipidi	2%
Carboidrati	96%
Alcol	0%



Il succo o la premuta??

15% dell'energia giornaliera

5-10%

Curiosità
 Variare il più possibile le scelte alimentari, combinando in modo opportuno gli alimenti dei diversi gruppi alimentari così eviterai la monotonia dei sapori e il rischio di squilibri nutrizionali

Le patate non sono verdure ma tuberi e vanno consumati in sostituzione di pane o pasta o riso.

Giornata tipo

35-40%

Esempio pranzo

30%
 Esempio cena
 Patate: carboidrati



Insalata: fibre

Pollo: proteine

Olio: grassi

Cottura a vapore

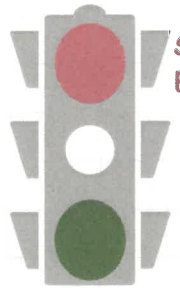
cottura al forno

cottura alla piastra

lessatura



1 frutto a fine pasto o/e nelle merende
 Verdura ad ogni pasto
 Stagionalità, Km0, Colore



Sedentarietà, saltare la colazione
 Eccedere con i dolci e le bevande zuccherate

Attività fisica: 60 minuti al giorno

