



MENU' ASILI DELL'INFANZIA COMUNE DI MONFALCONE

	I SETTIMANA	II SETTIMANA	III SETTIMANA	IV SETTIMANA
	LUNEDÌ	LUNEDÌ	LUNEDÌ	LUNEDÌ
spuntino	frutta di stagione e/o yogurt	frutta di stagione e/o yogurt	frutta di stagione e/o yogurt	frutta di stagione e/o yogurt
pranzo	gnocchi di semolino o pane o patate al formaggio ^①	brodo vegetale ^②	minestra di lenticchie	pasta con sugo vegetale ^⑤
		pizza mozzarella e pomodoro	formaggio a pasta dura ^⑨	uova ^⑥
	pane, verdura cruda o cotta	pane, verdura cruda o cotta	pane, verdura cruda o cotta	pane, verdura cruda o cotta
	MARTEDÌ	MARTEDÌ	MARTEDÌ	MARTEDÌ
spuntino	frutta di stagione	frutta di stagione	frutta di stagione	frutta di stagione
pranzo	minestra di verdure ^②	gnocchi di patate o pasta al ragù	risotto di verdure	brodo vegetale ^②
	pollo ^③ , patate ^④		tacchino ^③	pizza mozzarella e pomodoro
	pane, verdura cruda o cotta	pane, bis di verdure	pane, verdura cruda o cotta	pane, bis di verdure
	MERCOLEDÌ	MERCOLEDÌ	MERCOLEDÌ	MERCOLEDÌ
spuntino	frutta di stagione	frutta di stagione	frutta di stagione	frutta di stagione
pranzo	pasta con sugo vegetale ^⑤	minestra di verdure ^②	pasticcio o pasta pasticciata o pasta al ragù	spezzatino con polenta o cous-cous o patate
	pesce ^⑥	pollo o tacchino ^③ , patate ^④		
	pane, verdura cruda o cotta	pane, verdura cruda o cotta	pane, bis di verdure	pane, bis di verdure
	GIOVEDÌ	GIOVEDÌ	GIOVEDÌ	GIOVEDÌ
spuntino	frutta di stagione	frutta di stagione	frutta di stagione	frutta di stagione
pranzo	minestra di fagioli ^②	pasta con sugo vegetale ^⑤	pasta al burro o all'olio	minestra di ceci ^②
	formaggio a pasta molle ^⑦	pesce ^⑥	pesce ^⑥	formaggi misti
	pane, verdura cruda o cotta	pane, verdura cruda o cotta	pane, verdura cruda o cotta	pane, verdura cruda o cotta
	VENERDÌ	VENERDÌ	VENERDÌ	VENERDÌ
spuntino	frutta di stagione	frutta di stagione*	frutta di stagione*	frutta di stagione*
pranzo	risotto alla parmigiana o di verdure	minestra di piselli ^②	brodo vegetale ^②	pasta con sugo vegetale ^⑤
	lonza di maiale ^③	uova ^⑥ , patate ^④	carne macinata ^⑩ , patate ^④	pesce ^⑥
	pane, verdura cruda o cotta	pane, verdura cruda o cotta	pane, verdura cruda o cotta	pane, verdura cruda o cotta

*la giornata del venerdì è identificata come quella dedicata al festeggiamento dei compleanni e sarà previsto, per tutti, una torta o un dolce confezionato in centro cottura, a pranzo dare la porzione di frutta

- ① bianchi o con salsa di pomodoro da servire a parte
- ② con pastina o riso o orzo o crostini di pane o cereali in chicchi o fiocchi
- ③ al forno, in tegame, scaloppine, impanato al forno, involtini
- ④ lesse, al forno, in purea
- ⑤ pomodoro o verdure di stagione o pesto
- ⑥ dorato al forno, al pomodoro, al vapore, in crocchette/polpette al forno
- ⑦ stracchino, robiola, caciottina fresca, ricotta
- ⑧ sode, strapazzate, in frittata con o senza verdure, al funghetto
- ⑨ latteria, montasio, parmigiano reggiano, grana
- ⑩ polpette in bianco o in rosso, crocchette, polpettone, svizzera

- Nella stagione calda è possibile aumentare la grammatura della pizza ed evitare il primo in brodo
- Per garantire 1 volta/settimana i legumi anche nella stagione calda, utilizzarli eventualmente come ingrediente principale per altre preparazioni ad es.: purea o crocchette

BEVANDE: utilizzare l'acqua di acquedotto ed evitare le bevande dolcificate; al risveglio si potranno proporre, alternandole:

- succo diluito in acqua di arance o mandaranci o mandarini o clementine
- acqua di cottura delle mele
- infuso di sola frutta