

MENU' NIDO INTEGRATO - a. s. 2018/2019

	1.a SETTIMANA	2.a SETTIMANA	3.a SETTIMANA	4.a SETTIMANA
LUNEDI'	Orzotto con verdure di stagione Frittata al forno Cappuccio e fagiolini all'olio	Crema di carote con cereale Petto di tacchino al forno, anche tritato Patate al vapore	Pasta al pomodoro Frittata al forno Piselli e carote in tegame Finocchi julienne	PIATTO UNICO: Risotto con piselli Finocchi julienne e verdura cruda di stagione Yogurt al naturale
MARTEDI'	Pasta al pomodoro Petto di pollo al forno, anche tritato Cavolfiore al vapore Insalata a striscioline	PIATTO UNICO: Pasta al pomodoro e ricotta Verdura cruda mista di stagione	PIATTO UNICO: Crema di fagioli con pasta Insalata a striscioline e carote al vapore Yogurt al naturale	Fusilli all'olio di oliva e Parmigiano reggiano Petto di pollo al forno, anche tritato Fagiolini all'olio
MERCOLEDI'	PIATTO UNICO: Carote a julienne Spezzatino di manzo macinato con polenta e patate al vapore <i>Variante estiva: passato di verdure con pasta</i> <i>Spezzatino di manzo macinato e patate al vapore</i>	Pasta alle verdure Hamburger di manzo Finocchi Macedonia di verdure cotte	PIATTO UNICO: Finocchio, carote e sedano a julienne Pasta al ragù di carni bianche (tacchino, pollo)	Crema di lenticchie con pasta Caciotta fresca o casatella Carote al vapore e verdura cruda di stagione
GIOVEDI'	Crema di piselli con farro Caciotta fresca o casatella Carote al vapore Pomodori	Risotto alle verdure Uovo sodo Cappuccio Spinaci	Pasta al pomodoro Mozzarella o casatella Carote al vapore e verdura cruda mista di stagione	PIATTO UNICO: Pasta al ragù di carne Macedonia di verdure cotte
VENERDI'	Pasta all'olio di oliva e Parmigiano reggiano Pesce al vapore o al forno Spinaci all'olio e verdura cruda di stagione	Pasta al pomodoro Pesce al forno o al vapore Zucchine e verdura cruda di stagione	Orzotto alle verdure Pesce al forno o al vapore Zucchine e insalata a striscioline	Crema di carote con riso Pesce al vapore o al forno Patate al vapore e verdura cruda di stagione

Verdura e frutta potranno variare per tipologia, seguendo sempre il criterio della stagionalità (si ricorda che patate e legumi non sono verdura). Ad ogni pasto verranno servite una porzione di pane. Una porzione di frutta fresca viene servita alla colazione del mattino. I legumi suggeriti per alcune ricette potranno variare (tra fagioli, piselli, ceci, lenticchie): lo stesso per i cereali (tra riso, pasta, farro, orzo, segale, avena, mais) e per il pesce (tra merluzzo, platessa, persico, seppie, salmone, sgombrò e trota).

ATTENZIONE: Sono evidenziate in GIALLO le pietanze che contengono ALLERGENI. Le informazioni circa la presenza di sostanze o di prodotti che provocano allergie o intolleranze sono nel registro degli allergeni qui esposto