

MENU' NIDO INTEGRATO

a.s. 2021-2022

	1.a SETTIMANA	2.a SETTIMANA	3.a SETTIMANA	4.a SETTIMANA
LUNEDI'	Crema di carote con cereale Petto di tacchino al forno, anche tritato Patate al vapore	Orzotto con verdure di stagione Frittata al forno Cappuccio e fagiolini all'olio	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 Ricotta
MARTEDI'	PIATTO UNICO: Pasta al pomodoro e ricotta Verdura cruda mista di stagione	Pasta al pomodoro Petto di pollo al forno, anche tritato Cavolfiore al vapore Insalata a striscioline	PIATTO UNICO: Crema di fagioli con pasta Insalata a striscioline e carote al vapore Prosciutto cotto di alta qualità	Fusilli all'olio di oliva e Parmigiano reggiano Petto di pollo al forno, anche tritato Fagiolini all'olio
MERCOLEDI'	Pasta alle verdure Hamburger di manzo Finocchi Macedonia di verdure cotte	PIATTO UNICO: Carote a julienne Spezzatino di manzo macinato con polenta e patate al vapore <i> Variante estiva: passato di verdure con pasta Spezzatino di manzo macinato e patate al vapore</i>	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'	Risotto alle verdure Uovo sodo Cappuccio Spinaci	Crema di piselli con farro Caciotta fresca o casatella Carote al vapore Pomodori	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 al pomodoro Pesce al forno o al vapore Zucchine e verdura cruda di stagione	Pasta all'olio di oliva e Parmigiano reggiano Pesce al vapore o al forno Spinaci all'olio 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