



COMUNE di REGGELLO (FI)



MENU' ESTIVO E TABELLE DIETETICHE

Elaborato dal Servizio Dietetica Professionale dell'Az. Osp. Universitaria MEYER di FIRENZE

N I D O

Gentili famiglie,

questo opuscolo, distribuito a coloro che hanno figli che frequentano gli asili nido del Comune di Reggello, vuole essere un contributo utile alla conoscenza del servizio mensa. **Il pranzo all'asilo nido** è un momento fondamentale in cui convergono più aspetti, quello **nutrizionale**: il bambino mangia in modo corretto, dal punto di vista qualitativo e quantitativo, secondo menù e tabelle elaborati da esperti; **educativo**: i bambini apprendono un ritmo regolare nel consumo del pasto e imparano ad assaggiare; **relazionale**: il pasto al nido è "condiviso" con i coetanei e gli adulti, in un ambiente sereno ed accogliente, creato a misura dei piccoli utenti.

Il Menù è stato elaborato dal **Servizio Dietetica Professionale dell'Azienda Ospedaliera Universitaria del MEYER di Firenze**. Sono state seguite le Linee Guida dell'Istituto Nazionale della Nutrizione e dei L.A.R.N. (livelli di assunzione di nutrienti raccomandati dalla Società Italiana di Nutrizione Umana). Il menù è articolato su sei settimane e rispetta la stagionalità degli alimenti (menù estivo ed invernale) e predilige prodotti biologici per alcuni alimenti, nonché i prodotti della nostra tradizione, come **l'olio extravergine di oliva di Reggello**.

Il Comune effettua controlli per verificare il servizio offerto, la rispondenza ai requisiti igienici e il rispetto del capitolato d'appalto. In aggiunta a questi il controllo dell'Autorità Sanitaria.

L'Amministrazione considera i nostri bambini, cittadini fin da oggi, come un grande bene su cui investire per il futuro.

E' questo il motivo per cui ogni singolo intervento educativo, partendo dal pasto, è progettato, gestito e controllato con particolare attenzione alla qualità ed alle esigenze dei bambini e delle loro famiglie.

Dalle famiglie aspettiamo, come di consueto, ogni osservazione o proposta utile al miglioramento del servizio.

L'Assessore alla Pubblica Istruzione
Dott. Cristiano Benucci

Informazioni:

Settore Servizi Educativi, Culturali e del Territorio

U.O. Pubblica Istruzione - tel. 055/8669.237/273

istruzione@comune.reggello.fi.it

www.comune.reggello.fi.it





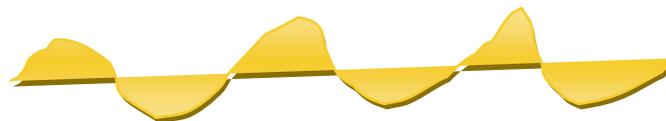
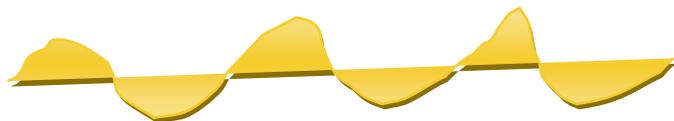
COMUNE DI REGGELLO (FI)
MENU' ESTIVO ASILO NIDO



	Settimana 1	Settimana 2	Settimana 3	Settimana 4	Settimana 5	Settimana 6
Lunedì	Penne all'olio tacchino al forno pisellini all'olio frutta	Pappa al pomodoro filetti di platessa alla mugnaia spinaci saltati frutta	Pasta alla pomarola mozzarella carote trifolate frutta	Passato di verdura con pasta hamburger alla pizzaiola zucchine a vapore frutta	Pasta alla pizzaiola filetti di merluzzo al pomodoro patate arrosto frutta	Risotto zucchine e pomodoro frittata al formaggio cavolfiore all'olio frutta
Martedì	Risotto con zucchine stracchino carote trifolate frutta	Pasta al sugo vegetale prosciutto cotto pomodori frutta	Passato di fagioli con pasta cuori di merluzzo al forno patate arrosto frutta	Pennette pomodoro e basilico petto di pollo alla salvia insalata mista frutta	Pasta in brodo polpettine al pomodoro pisellini all'olio frutta	Pasta al pomodoro bocconcini di pollo al forno fagiolini al pomodoro frutta
Mercoledì	Pasta al tonno filetti di platessa alla mugnaia tris di verdure a vapore frutta	Penne pomodoro e basilico polpettine al pomodoro fagiolini all'olio frutta	Risotto alla parmigiana arrosto di vitello zucchine trifolate frutta	Pasta con zucchine filetti di nasello al pomodoro pisellini all'olio frutta	Penne al burro tacchino al forno fagiolini al pomodoro frutta	Pappa al pomodoro prosciutto cotto spinaci saltati frutta
Giovedì	Passato di verdura con pasta petto di pollo al limone patate arrosto frutta	Pasta alla pizzaiola filetti di merluzzo al pomodoro carote trifolate frutta	Pasta al pomodoro Tacchino arrosto spinaci saltati frutta	Pasta alla pomarola polpettine di tacchino patate arrosto frutta	Pasta al pomodoro e basilico cosce di pollo al forno zucchine trifolate frutta	Passato di fagioli con pasta arrosto di vitello verdure a vapore frutta
Venerdì	Penne al pesto fresco arrosto di vitellone zucchine trifolate frutta	Risotto primavera bocconcini di parmigiano patate lesse frutta	Passato di legumi con pasta petto di pollo al limone tris verdure a vapore frutta	Risotto con zucchine filetti di platessa al forno fagiolini all'olio frutta	Passato di verdura con pasta arista carote filangè frutta	Pasta alla pizzaiola filetti di merluzzo al pomodoro patate arrosto frutta



Nota: a **PRANZO TUTTI I GIORNI** : 20 g di pane, frutta fresca 100 g, variando la tipologia secondo le stagioni; la frutta può essere utilizzata per preparare una macedonia.
COLAZIONE E MERENDA: frutta, biscotti, schiacciata, pane e olio . Sono previste diete speciali per intolleranze e allergie alimentari a seguito di presentazione di Certificato Medico.





Tablette dietetiche Menù Estivo ASILO NIDO

1° settimana

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
Penne all'olio pasta 40 olio 5 parmigiano 5 tacchino al forno tacchino 40 olio 5 aromi q.b. Pisellini all'olio pisellini 50 olio 5 Frutta	Risotto con zucchine riso 40 zucchine 40 olio 5 parmigiano 5 stracchino 40 carote trifolate carote 100 olio 5 odori q.b. frutta	Pasta al tonno pasta 40 pomodori pelati 40 tonno 10 olio 5 filetti di platessa alla mugnaia filetti di platessa 60 olio 5 farina q.b. Tris di verdure a vapore carote+fagiolini+patate 100 olio 5 frutta	Passato di verdura con pasta pasta 20 verdure miste 100 olio 5 parmigiano 5 petto di pollo al limone petto di pollo 40 olio 5 limone q.b. Patate arrosto patate 100 olio 5 aromi q.b. frutta	Penne al pesto fresco pasta 40 olio 5 pinoli 10 parmigiano 5 basilico, aglio q.b. arrosto di vitellone vitellone 40 olio 5 aromi q.b. zucchine trifolate zucchine 100 olio 5 odori q.b. frutta

2° settimana

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
Pappa al pomodoro pane raffermo 50 pomodori maturi 40 olio 5 parmigiano 5 filetti di platessa alla mugnaia filetti di platessa 60 olio 5 farina q.b. Spinaci saltati spinaci 100 olio 5 aglio q.b. frutta	Pasta al sugo vegetale pasta 40 carota 20 sedano 10 cipolla 20 olio 5 parmigiano 5 prosciutto cotto 30 pomodori 80 olio 5 frutta	Penne pomodoro e basilico pasta 40 pomodori 40 basilico q.b. Olio 5 parmigiano 5 polpettine al pomodoro manzo magro 20 uovo 10 patata 40 parmigiano 5 olio 5 pomodoro 30 fagiolini all'olio fagiolini 80 olio 5 frutta	Pasta alla pizzaiola pasta 40 pomodori 40 mozzarella 20 olio 5 filetti di merluzzo al pomodoro filetti di merluzzo 60 pomodoro 30 olio 5 carote trifolate carote 100 olio 5 odori q.b. frutta	Risotto primavera riso 40 carote,fagiolini,piselli 80 bocconcini di parmigiano 25 patate lesse patate 100 olio 5 frutta



Tablette dietetiche Menù Invernale ASILO NIDO

3° settimana

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
Pasta alla pomarola pasta 40 pomodori 40 odori q.b. Olio 5 parmigiano 5 mozzarella 40 carote trifolate carote 100 olio 5 odori q.b. frutta	Passato di fagioli con pasta pasta 20 fagioli 10 olio 5 parmigiano 5 cuori di merluzzo al forno filetto merluzzo 60 olio 5 Patate arrosto patate 100 olio 5 aromi q.b. frutta	Risotto alla parmigiana riso 40 burro 5 parmigiano 10 arrosto di vitello vitello 40 olio 5 aromi q.b. zucchine trifolate zucchine 100 olio 5 odori q.b. frutta	Pasta al pomodoro Pasta g 40 pomodori pelati 40 olio 5 odori q.b. parmigiano 10 tacchino arrosto fesa di tacchino 40 olio 5 aromi q.b. spinaci saltati spinaci 100 olio 5 frutta	Passato di legumi con pasta pasta 20 legumi 10 olio 5 parmigiano 5 petto di pollo al limone petto di pollo 40 olio 5 limone q.b. Tris di verdure a vapore carote+fagiolini+patate 100 olio 5 frutta

4° settimana

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
Passato di verdura con pasta pasta 20 verdure miste 100 olio 5 parmigiano 5 hamburger alla pizzaiola vitellone magro 40 pomodori 30 olio 5 origano q.b. Zucchine a vapore zucchine 100 olio 5 frutta	Pennette pomodoro e basilico pasta 40 pomodori 40 basilico q.b. Olio 5 parmigiano 5 petto di pollo alla salvia petto di pollo 40 olio 5 salvia q.b. insalata mista lattuga+pomodori 100 olio 5 frutta	Pasta con zucchine pasta 40 zucchine 40 olio 5 parmigiano 5 filetti di nasello al pomodoro filetti di merluzzo 60 pomodoro 30 olio 5 Pisellini all'olio pisellini 50 olio 5 frutta	Pasta alla pomarola pasta 40 pomodori 40 odori q.b. Olio 5 parmigiano 5 polpettine di tacchino tacchino 20 uovo 10 patata 40 parmigiano 5 olio 5 pomodoro 30 Patate arrosto patate 100 olio 5 aromi q.b. frutta	Risotto con zucchine riso 40 zucchine 40 olio 5 parmigiano 5 filetti di platessa al forno filetti di platessa 60 olio 5 fagiolini all'olio fagiolini 80 olio 5 frutta



Tablette dietetiche Menù Invernale ASILO NIDO

5° settimana

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
Pasta alla pizzaiola pasta 40 pomodori 40 mozzarella 20 olio 5 filetti di merluzzo al pomodoro filetti di merluzzo 60 pomodoro 30 olio 5 Patate arrosto patate 100 olio 5 aromi q.b. frutta	Pasta in brodo pasta 30 brodo q.b. parmigiano 5 polpettine al pomodoro manzo magro 20 uovo 10 patata 40 parmigiano 5 olio 5 pomodoro 30 Pisellini all'olio pisellini 50 olio 5 frutta	Penne a burro pasta 40 burro 5 parmigiano 5 tacchino al forno tacchino 40 olio 5 aromi q.b. fagiolini al pomodoro fagiolini 80 pomodoro 30 olio 5 frutta	Penne pomodoro e basilico pasta 40 pomodori 40 basilico q.b. Olio 5 parmigiano 5 cosce di pollo al forno pollo 80 olio 5 aromi q.b. zucchine trifolate zucchine 100 olio 5 odori q.b. frutta	Passato di verdura con pasta pasta 20 verdure miste 100 olio 5 parmigiano 5 Arista 30 olio 5 carote filangè carote 80 olio 5 frutta

6° settimana

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
Risotto zucchine e pomodoro riso 40 zucchine 30 olio 5 parmigiano 5 frittata al formaggio uova 1 parmigiano 5 olio 5 cavolfiore all'olio cavolfiore 80 olio 5 frutta	Pasta alla pomarola pasta 40 pomodori 40 odori q.b. Olio 5 parmigiano 5 bocconcini di pollo al forno pollo 40 olio 5 aromi q.b. fagiolini al pomodoro fagiolini 80 pomodoro 30 olio 5 frutta	Pappa al pomodoro pane raffermo 50 pomodori maturi 40 olio 5 parmigiano 5 Prosciutto cotto 30 spinaci saltati spinaci 100 olio 5 aglio q.b. frutta	Passato di fagioli con pasta pasta 20 fagioli 10 olio 5 parmigiano 5 arrosto di vitello vitello 40 olio 5 aromi q.b. verdure a vapore carote+fagiolini+patate 100 olio 5 frutta	Pasta alla pizzaiola pasta 40 pomodori 40 mozzarella 20 olio 5 filetti di merluzzo al pomodoro filetti di merluzzo 60 pomodoro 30 olio 5 Patate arrosto patate 100 olio 5 aromi q.b. Frutta