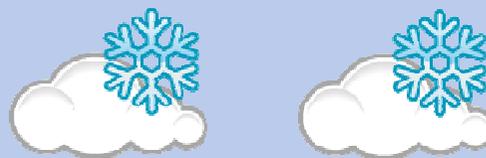




COMUNE di REGGELLO (FI)



MENU' INVERNALE 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.

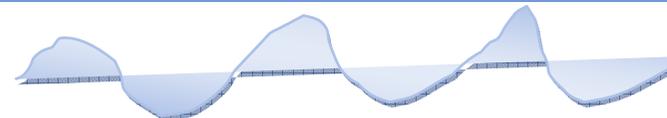
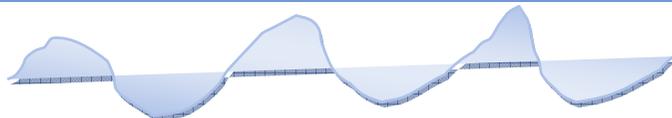
L'Amministrazione considera i nostri bambini, cittadini fin da oggi, come un grande bene su cui investire per il futuro.

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' INVERNALE ASILO NIDO



	Settimana 1	Settimana 2	Settimana 3	Settimana 4	Settimana 5	Settimana 6
Lunedì	Pasta al pomodoro Petto di pollo alla salvia Purè di patate frutta	Pasta al sugo vegetale Polpettine in bianco Bietola saltata frutta	Pasta a burro Filetti di merluzzo al pomodoro Patate arrosto frutta	Pasta in brodo Filetti di platessa alla mugnaia Fagiolini al pomodoro frutta	Pasta all'olio Prosciutto cotto Carote alla parmigiana frutta	Semolino in brodo Arrosto di vitellone Cavolfiore all'olio frutta
Martedì	Risotto ai carciofi Hamburger Pisellini all'olio frutta	Pasta al ragù Frittata al formaggio Cavolfiore gratinato frutta	Brodo vegetale con pasta Arista Pisellini all'olio frutta	Pasta alla pomarola Bocconcini di pollo agli aromi Broccoli all'olio frutta	Passato di legumi con pasta Petto di pollo alla salvia Purè di patate frutta	Pasta al burro Arista Tris di verdure a vapore frutta
Mercoledì	Pasta a burro Filetti di platessa alla mugnaia Finocchi gratinati frutta	Pasta e fagioli Petto di pollo al limone Fagiolini al pomodoro frutta	Penne alla pomarola Bocconcini di pollo al forno Tris di verdure a vapore frutta	Pasta rosè Stracchino Spinaci saltati frutta	Risotto ai carciofi Scaloppa di vitello al limone Pisellini all'olio frutta	Passato di legumi con pasta Bocconcini di parmigiano Fagiolini lessi frutta
Giovedì	Semolino in brodo Arista Tris di verdure a vapore frutta	Pasta alla pomarola Filetti di merluzzo al pomodoro Patate arrosto frutta	Pasta al sugo vegetale Prosciutto cotto Carote a vapore frutta	Risotto alla milanese Polpettone al formaggio Pisellini all'olio frutta	Pasta al ragù Tortino di verdura Purè di carote frutta	Pasta alla pomarola stracchino Spinaci saltati frutta
Venerdì	Passato di legumi con pasta Ricotta Carote trifolate frutta	Pasta in brodo Arrosto di tacchino Spinaci saltati frutta	Semolino in brodo Bocconcini di parmigiano Bietola saltata frutta	Passato di verdura con pasta Filetti di nasello al pomodoro Purè di patate frutta	Pasta alla pomarola Polpettine al pomodoro Fagiolini all'olio frutta	Risotto alla parmigiana Scaloppina di tacchino Finocchi gratinati 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



Tabelle dietetiche Menù Invernale ASILO NIDO

1° settimana

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
<p>Pasta al pomodoro pasta 40 pomodoro 40 olio 5 parmigiano 5</p> <p>Petto di pollo alla salvia pollo 40 olio 5 salvia q.b.</p> <p>Purè di patate patate 100 latte 30 burro 5</p> <p style="text-align: right;">Frutta</p>	<p>Risotto ai carciofi riso 40 carciofi 30 olio 5 parmigiano 5</p> <p>Hamburger 40</p> <p>pisellini all'olio pisellini 40 olio 5</p> <p>Frutta</p>	<p>Pasta a burro pasta 40 burro 5 parmigiano 5</p> <p>filetti di platessa alla mugnaia filetti di platessa 60 olio 5 farina q.b.</p> <p>finocchi gratinati finocchi 80 olio 5 pangrattato q.b.</p> <p>Frutta</p>	<p>Semolino in brodo semolino 30 brodo q.b. Parmigiano 5</p> <p>Arista 30 olio 5</p> <p>Tris di verdure a vapore carote+fagiolini+patate 150 olio 5</p> <p>Frutta</p>	<p>Passato di legumi con pasta pasta 20 fagioli 10 olio 5 parmigiano 5</p> <p>ricotta 60</p> <p>carote trifolate carote 100 olio 5 odori q.b.</p> <p>Frutta</p>

2° settimana

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
<p>Pasta al sugo vegetale pasta 40 carota 20 sedano 10 cipolla 20 olio 5 parmigiano 5</p> <p>polpettine in bianco manzo magro 20 uovo 10 patata 40 parmigiano 5 olio 5</p> <p>bietola saltata bietola 100 olio 5 aglio q.b.</p> <p style="text-align: right;">Frutta</p>	<p>Pasta al ragù pasta 40 pomodori pelati 40 carne magra 10 olio 5 odori q.b.</p> <p>frittata al formaggio uova 1 parmigiano 5 olio 5</p> <p>cavolfiore gratinato cavolfiore 100 parmigiano 5 olio 5</p> <p>Frutta</p>	<p>Pasta e fagioli pasta 20 fagioli 10 olio 5 parmigiano 5</p> <p>petto di pollo al limone petto di pollo 40 olio 5 limone, farina q.b.</p> <p>fagiolini al pomodoro fagiolini 80 pomodoro 30 olio 5</p> <p>Frutta</p>	<p>Pasta alla pomarola pasta 40 pomodori 40 odori q.b. Olio 5 parmigiano 5</p> <p>filetti di merluzzo al pomodoro filetti di merluzzo 60 pomodoro 30 olio 5</p> <p>patate arrosto patate 100 olio 5 aromi q.b.</p> <p>Frutta</p>	<p>Pasta in brodo pastina 30 brodo sgrassato parmigiano 5</p> <p>arrosto di tacchino tacchino 40 olio 5 aromi q.b.</p> <p>spinaci saltati spinaci 100 olio 5 aglio q.b.</p> <p>Frutta</p>

Tabelle dietetiche Menù Invernale ASILO NIDO

3° settimana

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
Pasta a burro pasta 40 burro 5 parmigiano 5 filetti di merluzzo al pomodoro filetti di merluzzo 60 pomodoro 30 olio 5 patate arrosto patate 100 olio 5 Frutta	Brodo vegetale con pasta brodo vegetale pasta 30 Arista 30 olio 5 pisellini all'olio pisellini 40 olio 5 Frutta	Penne 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. Tris di verdure a vapore carote+fagiolini+patate 150 olio 5 Frutta	Pasta al sugo vegetale pasta 40 carota 20 sedano 10 cipolla 20 olio 5 parmigiano 5 prosciutto cotto 30 carote a vapore carote 100 olio 5 Frutta	Semolino in brodo semolino 30 brodo q.b. Parmigiano 5 bocconcini di parmigiano 25 bietola saltata bietola 100 olio 5 aglio q.b. Frutta

4° settimana

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
Pasta in brodo pastina 30 brodo sgrassato parmigiano 5 filetti di platessa alla mugnaia filetti di platessa 60 olio 5 farina q.b. fagiolini al pomodoro fagiolini 80 pomodoro 30 olio 5 Frutta	Pasta alla pomarola pasta 40 pomodori 40 odori q.b. Olio 5 parmigiano 5 bocconcini di pollo agli aromi petto di pollo 40 olio 5 aromi q.b. broccoli all'olio broccoli 100 olio 5 Frutta	Pasta rosè pasta 40 pomodori 40 panna 8 parmigiano 5 stracchino 40 spinaci saltati spinaci 100 olio 5 aglio q.b. Frutta	Risotto alla milanese riso 40 burro 5 parmigiano 5 zafferano q.b. polpettone al formaggio manzo magro 30 patata 40 uovo 10 parmigiano 10 pisellini all'olio pisellini 40 olio 5 Frutta	Passato di verdura con pasta pasta 20 verdure miste 100 olio 5 parmigiano 5 filetti di nasello al pomodoro filetti di nasello 60 pomodoro 30 olio 5 Purè di patate patate 100 latte 30 burro 5 Frutta

Tabelle dietetiche Menù Invernale ASILO NIDO

5° settimana

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
Pasta all'olio pasta 40 olio 5 parmigiano 5 prosciutto cotto 30 carote alla parmigiana carote 100 latte 20 burro 5 parmigiano 10 Frutta	Passato di legumi con pasta pasta 20 legumi 10 olio 5 parmigiano 5 petto di pollo alla salvia petto di pollo 40 olio 5 salvia q.b. Purè di patate patate 100 latte 30 burro 5 Frutta	Risotto ai carciofi riso 40 carciofi 30 olio 5 parmigiano 5 scaloppa di vitello al limone vitello 40 olio 5 limone, farina q.b. pisellini all'olio pisellini 40 olio 5 Frutta	Pasta al ragù pasta 40 pomodori pelati 40 carne magra 10 olio 5 odori q.b. tortino di verdura zucchine 80 (o altra verdura) uovo 1 olio 5 purè di carote carote 100 latte 30 burro 5 Frutta	Pasta alla pomarola pasta 40 pomodori 40 odori 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

6° settimana

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
Semolino in brodo semolino 30 brodo q.b. Parmigiano 5 arrosto di vitellone vitellone 40 olio 5 aromi q.b. cavolfiore all'olio cavolfiore 100 olio 5 Frutta	Pasta a burro pasta 40 burro 5 parmigiano 5 Arista 30 olio 5 Tris di verdure a vapore carote+fagiolini+patate 150 olio 5 Frutta	Passato di legumi con pasta pasta 20 fagioli 10 olio 5 parmigiano 5 bocconcini di parmigiano 25 fagiolini 80 olio 5 Frutta	Pasta alla pomarola pasta 40 pomodori 40 odori q.b. Olio 5 parmigiano 5 stracchino 40 spinaci saltati spinaci 100 olio 5 aglio q.b. Frutta	Risotto alla parmigiana riso 40 burro 5 parmigiano 10 scaloppina di tacchino tacchino 40 olio 5 farina, aromi q.b. finocchi gratinati finocchi 80 olio 5 pangrattato q.b. Frutta