

# COOPERATIVA MARGHERITA +

## Menù ristorazione collettiva anno 2024/25

## Comune di POPPI

# La Tabella Dietetica

*La Tabella dietetica è stata formulata  secondo le indicazioni*

- *Livelli Raccomandati di Assunzione e Nutrienti" (LARN) 2014*
- *Linee Guida Refezione Scolastica della Regione Toscana anno 2021*
- *Linee Guida Nazionali per la ristorazione Scolastica ( Ministero della salute 2010)*

*La pianificazione delle tabelle dietetiche è a cura della  dott.ssa Sandra Bonannini – dietista*

Il menù è rivolto a :

| | |
|---|---|
| Bambini dai 12 ai 36 mesi | NIDO |
| Bambini dai 3 ai 6 anni | SCUOLA DELL'INFANZIA |
| Bambini dai 6 ai 10- 11 anni | SCUOLA PRIMARIA |
| Bambini dagli 11 ai 14 anni | SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO |

Il menù è diviso in due stagioni, Antunno/Inverno e Primavera/Estate
entrambe composte da 5 settimane a rotazione

## INFORMAZIONI GENERALI SULLA TABELLA DIETETICA

Il  menu proposto si caratterizza
per la ricerca della qualità e per il rispetto dei sapori e delle  tradizioni del territorio.
Si ispira alla modello della dieta mediterranea, per cui viene valorizzato  il consumo di cereali,
verdure , frutta , legumi pesce  e olio extravergine di oliva.
E' incentivato l'uso di verdura proposta non solo come contorno  ma  anche come ingrediente base
di primi e secondi piatti.
Alcuni dei prodotti utilizzati sono provenienti da coltivazioni e allevamenti  biologici ,locali , filiera corta.
Si utilizzano solo alimenti prodotti  certificati  e nazionali .



margherita+
COOPERATIVA SOCIALE

# La Cottura dei Cibi

Tutti gli alimenti vengono cotti al mattino dello stesso giorno in cui verranno consumati, vengono privilegiate le TECNICHE di COTTURA che mantengono inalterati i caratteri organolettici e nutrizionali dei cibi.

- E' assolutamente vietato l'uso di ingredienti o alimenti geneticamente modificati ( O.G.M.) come previsto dalla L.G. del 26/04/2000.
- E' assolutamente vietato il riciclo delle pietanze avanzate e/o parti di esse non utilizzate
- E' vietato l'uso di prodotti preconfezionate e/o precotti : hamburger, polpette sono preparati giornalmente presso il centro cottura ecc...
- E' vietato l'uso di grassi idrogenati, olio di colza e palma, esaltatori di sapidità, dadi anche se vegetali ed estratti di carne
- E' escluso l'uso di margarina, di panna, lardo, strutto; il burro è limitato alla preparazione della besciamella per le lasagne ed al condimento del primo piatto .
- Per insaporire le pietanze si utilizzano aromi freschi ed ortaggi : prezzemolo, basilico, rosmarino, salvia, carota, sedano, aglio, cipolla, secondo la disponibilità e stagionalità

margherita+
COOPERATIVA SOCIALE

# I NOSTRI PIATTI

## PRIMI PIATTI  ASCIUTTI
- Pasta alla pomarola
- Pasta rosé
- Pasta con ricotta e pomodoro
- Pasta al pesto di stagione
- Pasta al ragù di verdure
- Pasta alle verdure di stagione
- Pasta alla pizzaiola
- Pasta agli aromi
- Pasta all'arrabbiata
- Pasta all'olio al basilico
- Pasta mediterranea
- Pasta marinara
- Pasta al ragù di carne
- Risotto alle verdure di stagione
- Risotto  alla parmigiana
- Riso o farro freddo alle aggiunta di verdure julienne
- Orzo al pesto o con verdure julienne
- Lasagne al pomodoro

## MINESTRE
Passato o crema di verdura fresca di stagione
Passato di legumi
Brodo vegetale

## CONTORNI
### Verdure Crude
Insalata
Insalata mista
Bastoncini ortaggi
Insalata di Cetrioli
Insalata di Pomodori

### Verdure cotte
Bietoline rosse
Bietola , spinaci
Carote
Zucchine
Fagiolini
Cavolfiore
Misto di verdure al forno

## SECONDO PIATTO
### Piatto freddo
formaggio pecorino - caciotta, mozzarella , stracchino, ricotta.
prosciutto crudo o prosciutto cotto

### Vitello:
hamburger
arrosto al forno
polpettine in bianco
polpettine al pomodoro

### Tacchino
fesa al forno
scaloppina alla salvia o a limone
hamburger
cotoletta
bocconcini  in bianco
bocconcini dorati

### Pollo
scaloppina alla salvia o a limone
cotoletta
bocconcini  in bianco
bocconcini dorati
cosce di pollo al forno

### Suino
arista al forno
scaloppine alle erbe aromatiche

### Pesce
filetto di pesce al forno
totani impanati

### Uova
frittata
tortino di patate
frittata di verdura

## CONDIMENTI
Olio extravergine d'oliva  crudo e cotto
SALE  IODATO deve essere aggiunto con moderazione, il minimo indispensabile
AROMI : rosmarino, prezzemolo ,aglio, cipolla  salvia , basilico ,

ACETO: i refettori verranno dotati di dispenser per l' aceto ad uso esclusivo delle insegnanti

## TORTE CASARECCE
Schiacciata alla Fiorentina
Torta di carote
Castagnaccio

margherita +
COOPERATIVA SOCIALE

# I PASTI SPECIALI

La richiesta del PASTO SPECIALE  PER MOTIVI DI SALUTE deve essere fatta attraverso la presentazione all'ufficio scuola del di CERTIFICATO MEDICO
Il centro cottura ha a disposizione 3 giorni per organizzarsi per la preparazione del pasto speciale

Per i PASTI SPECIALI PER MOTIVI ETICI - RELIGIOSI è necessario presentare all'ufficio scuola un 'autocertificazione.
Il centro cottura ha a disposizione 3 giorni  lavorativi, per organizzarsi per la preparazione del pasto speciale

## IL VITTO IN BIANCO

**se la richiesta è inferiore ai 7 giorni** anche non consecutivi
il pasto viene erogato senza presentazione del certificato medico ,
**se la richiesta  supera i 7 giorni** è necessario presentare certificazione medica.
Il pasto comprende:
PRIMO PIATTO: pasta o riso all'olio, minestrina  in brodo vegetale ( SENZA AGGIUNTA DI  GRANA )
SECONDO PIATTO  carne di pollo, vitello, tacchino, arista magra , cucinata in modo semplice senza aggiunta di condimenti cotti
**NO PIATTI A BASE DI LEGUMI E VERDURE**
**CONTORNO:** Patate e/o carote lesse condite con olio extravergine  a crudo.
**PANE TOSCANO**
**FRUTTA** solo mela  ( se non diversamente specificato sul certificato)
**SI ESCLUDONO IN MODO TOTALE :**
**• LE UOVA**
**• I LATTICINI**
si prega pertanto di richiamare  l'attenzione alle insegnanti che non devono distribuire il formaggio sui pasti bianchi
Nel caso di bambini con dieta vegetariana  il 2° piatto ed il contorno sarà rappresentato da un misto di patate e carote lesse

## VITTO SENZA GLUTINE

E' garantito il solito menu, preparato con prodotti privi di glutine.

## VITTO PER INTOLLERNATI AL  LATTOSIO – PROTEINE  DEL LATTE

Si escludono tutti i prodotti derivati dal latte compreso i cibi che dichiarano in etichetta
“privi di lattosio” a meno che il certificato non ne consenta l'utilizzo.
Se il medico ha autorizzato l'uso del  grana per il condimento del primo piatto
questo verrà inviato direttamente dal centro cottura, in busta monodose abbinata al pasto speciale .
Lasagne, besciamella preparata con latte vegetale
Il formaggio sarà sostituito da carne di vitello o pollo, tacchino, pesce o uovo

## VITTO INTOLLERANTI AL POMODORO

Tutte le  preparazioni che prevedono il pomodoro saranno proposte in bianco
o con ragù di verdure di stagione

## DIETE SPECIALI PER MOTIVI RELIGIOSI

**No Suino**:
Il secondo piatto a base carne di maiale o di  prosciutto crudo e cotto saranno sostituiti con: carni bianche, legumi (intesi come secondo piatto) o latticini
**No Vitello:**
I primi piatti  conditi con carne di vitello sono sostituiti con pasta comune o risotti al pomodoro, all'olio  o condimenti a base di verdura .
Il secondo piatto a base di vitello saranno sostituiti con: carni bianche, legumi (intesi come secondo piatto) o latticini
**Vegetariani:**
I primi piatti  conditi con ragù di carne sono sostituiti con pasta comune o risotti al pomodoro, all'olio  o condimenti a base di verdura .
Il secondo piatto a base carne sara, legumi (intesi come secondo piatto) o latticini
**Dieta per vegani**
Primo piatto: Pasta senza uovo, riso;  besciamella preparata  con latte vegetale, ragù di verdure o legumi
Il piatto a base di proteine animali sarà sostituito con legumi tali  e quali ( 2° piatto)o trasformati in hamburger o tortini e verdure.
Se nel menu sono già previsti i legumi ,  si aggiunge un doppio contorno di verdure  tipo carote lesse, o insalata

## ALLERGIA ALLA FRUTTA SECCA

non è mai prevista come ingrediente ma per un eccesso di attenzione , nella preparazione  del pesto ( estivo ed invernale ) per il nido e la  scuola dell'infanzia sono stati esclusi  i pinoli

## VITTO PER INTOLLERANTI ALL'UOVO

Si esclude l’uovo dalle varie preparazioni: la frittata sarà sostituita con carne di vitello
pollo o tacchino, prosciutto crudo o cotto, pesce o formaggio; lasagne sono preparate
con pasta senza uovo.
NO GRANA  sia come condimento del primo piatto sia come ingrediente della ricetta

## DIETA PER  INTOLLERANTI AL NIKEL

seguire  le indicazioni suggerite dal medico specialista.
permessi : zucca, finocchi, zucchine e melanzane.

## VITTO PER INTOLLERANTI AL PESCE

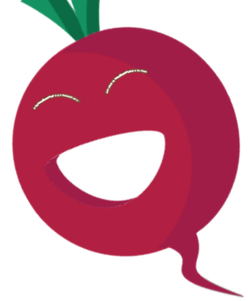
Tutte le proposte del menu a base di pesce saranno sostituite con formaggio tipo mozzarella
stracchino, pecorino,  ricotta, formaggio spalmabile  monodose,  carne di pollo o tacchino
di vitello,  prosciutto crudo o cotto, uova sodo o frittatva, legumi ( intesi come secondo piatto)



margherita+
COOPERATIVA SOCIALE

# TABELLA DELLE STAGIONI

















| | Gen | Feb | Mar | Apr | Mag | Giu | Lug | Ago | Set | Ott | Nov | Dic |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Aglio | | | | | | | | | | | | |
| Asparagi | | | | | | | | | | | | |
| Barbabietole rosse | | | | | | | | | | | | |
| Basilico | | | | | | | | | | | | |
| Bietola fresca | | | | | | | | | | | | |
| Cime di rapa | | | | | | | | | | | | |
| Carote | | | | | | | | | | | | |
| Cavolfiore | | | | | | | | | | | | |
| Cavolocappuccio | | | | | | | | | | | | |
| Cavolo verza | | | | | | | | | | | | |
| Cetrioli | | | | | | | | | | | | |
| Cipolla | | | | | | | | | | | | |
| Finocchi | | | | | | | | | | | | |
| Insalate | | | | | | | | | | | | |
| Melanzane | | | | | | | | | | | | |
| Pomodori | | | | | | | | | | | | |
| Porri | | | | | | | | | | | | |
| Prezzemolo | | | | | | | | | | | | |
| Zucca gialla | | | | | | | | | | | | |
| Zucchine | | | | | | | | | | | | |

margherita+
COOPERATIVA SOCIALE



# Menù autunno/inverno

## Nido/Scuola d'infanzia/Scuola primaria/Scuola secondaria

Comune di POPPI



| | LUNEDÌ | MARTDÌ | MERCOLEDÌ | GIOVEDÌ | VENERDÌ |
|---|---|---|---|---|---|
| **SETTIMANA 1**<br>dal 30/09 al 4/10<br>dal 04/11 al 08/11<br>dal 09/12 al 13/12<br>dal 13/01 al 17/01<br>dal 17/12 al 21/02<br>dal 24/03 al 28/03 | PASTA ALL'OLIO<br>ED ERBETTE AROMATICHE<br><br>FRITTATA<br><br>CAROTE E PISELLI<br>*1,3.7* | PASTA AL ROSE'<br><br>*BASTONCINI DI TOTANI<br>CROCCANTI<br><br>CONTORNO DI VERDURA<br>COTTA O CRUDA<br>*1,4.7.9*<br><br>**NIDO Platessa al forno* | CREMA DI VERDURA<br>CON CROSTINI<br><br>POLPETTINE DI VITELLO<br>AL POMODORO<br><br>CONTORNO DI VERDURA<br>COTTA O CRUDA<br>*1,3.7* | PASTA AL POMODORO<br><br>COSCIA DI POLLO<br>AL FORNO<br><br>CONTORNO DI VERDURA<br>COTTA O CRUDA<br>*1,9* | RISOTTO AL PARMIGIANO<br><br>PIATTO FREDDO<br>(Formaggio)<br><br>CONTORNO DI VERDURA<br>COTTA O CRUDA<br>*7* |
| **SETTIMANA 2**<br>dal 07/10 al 11/10<br>dal 11/11 al 15/11<br>dal 16/12 al 20/12<br>dal 20/01 al 24/01<br>dal 24/02 al 28/02 | PASTA AL RAGU<br><br>PIATTO FREDDO<br>(Formaggio)<br><br>CONTORNO DI VERDURA<br>COTTA O CRUDA<br>*1,7.9* | PASTA AL PESTO<br><br>HAMBURGER DI TACCHINO<br><br>CONTORNO DI VERDURA<br>COTTA O CRUDA<br>*1,7.8* | RISO AL POMODORO<br><br>FRITTATA<br><br>CONTORNO DI VERDURA<br>COTTA O CRUDA<br>*3.9* | PASSATO DI LEGUMI<br>CON PASTINA<br><br>CROCCHETTE<br>(patate e verdure)<br><br>CONTORNO DI VERDURA<br>COTTA O CRUDA<br>*1* | *PASTA ALL'ARRABBIATA<br><br>FILETTO DI PESCE IMPANATO<br>E COTTO AL FORNO<br><br>CONTORNO DI VERDURA<br>COTTA O CRUDA<br>*1,3.4*<br><br>**NIDO - INFANZIA:*<br>*Pasta all'olio* |
| **SETTIMANA 3**<br>dal 14/10 al 18/10<br>dal 18/11 al 22/11<br>dal 23/12 al 27/12<br>dal 27/01 al 31/01<br>dal 03/03 al 07/03 | PASTA AL PESTO<br><br>FESA DI TACCHINO<br>AL FORNO<br><br>CONTORNO DI VERDURA<br>COTTA O CRUDA<br>*1.7.8*<br><br>**NIDO Pesto senza pinoli* | BRODO VEGETALE<br>CON RISO<br><br>CROCCHETTE<br>AL FORMAGGIO<br><br>CONTORNO DI VERDURA<br>COTTA O CRUDA<br>*1.3.7* | LASAGNA AL POMODORO<br><br>PIATTO FREDDO<br>( Formaggio)<br><br>CONTORNO DI VERDURA<br>COTTA O CRUDA<br>*1.3.7* | PASTA AL ROSE'<br><br>FILETTO DI PESCE IMPANATO<br>E COTTO AL FORNO<br><br>CONTORNO DI VERDURA<br>COTTA O CRUDA<br>*1,3.4.7* | *PASTA RAGU DI VERDURA<br><br>BOCCONCINI DI PETTO DI POLLO<br>CROCCANTI<br><br>CONTORNO DI VERDURA<br>COTTA O CRUDA<br>*1,9*<br><br>**NIDO - INFANZIA:*<br>*Ragù in bianco* |

,

margherita+
COOPERATIVA SOCIALE

# Menù autunno/inverno

## Nido/Scuola d'infanzia/Scuola primaria/Scuola secondaria

Comune di POPPI



| | LUNEDÌ | MARTDÌ | MERCOLEDÌ | GIOVEDÌ | VENERDÌ |
|---|---|---|---|---|---|
| **SETTIMANA**<br>dal 21/10 al 25/10<br>dal 25/11 al 29/11<br>dal 30/12 al 03/01<br>dal 03/02 al 07/02<br>dal 10/03 al 14/03 | PASSATO DI VERDURA CON PASTINA<br><br>TORTINO DI VERDURA<br><br>CONTORNO DI VERDURA COTTA O CRUDA<br>*1.3.7* | PASTA AL RAGU *<br>** dicembre- febbraio: lasagne al pomodoro*<br><br>PIATTO FREDDO ( Formaggio)<br><br>CONTORNO DI VERDURA COTTA O CRUDA<br>*1,7.9* | *PASTA AL PESTO<br><br>**BASTONCINI DI TOTANI CROCCANTI<br><br>CONTORNO DI VERDURA COTTA O CRUDA<br>*1,3.7.8*<br><br>**NIDO- INFANZIA : Pesto senza pinoli*<br>***NIDO filetto di merluzzo olio e limone* | RISO ALL'OLIO<br><br>FESA DI TACCHINO<br><br>CONTORNO DI VERDURA COTTA O CRUDA | PASTA ROSE'<br><br>HAMBURGER DI VITELLO<br><br>CONTORNO DI VERDURA COTTA O CRUDA<br>*1,7* |
| **SETTIMANA**<br>dal 28/10 al 01/11<br>dal 02/12 al 06/12<br>dal 06/01 al 10/01<br>dal 10/02 al 14/02<br>dal 17/03 al 21/03 | *RAVIOLI BURRO E SALVIA<br><br>BURGER DI PESCE<br><br>CONTORNO DI VERDURA COTTA O CRUDA<br>*1,3.4.7.14*<br><br>**NIDO pasta pomodoro e ricotta* | RISO AL POMODORO<br><br>ARISTA AL FORNO<br><br>PISELLI<br>*9* | PASTA ALL'OLIO<br><br>COSCIA DI POLLO AL FORNO<br><br>CONTORNO DI VERDURA COTTA O CRUDA<br>*1* | LASAGNA AL POMODORO<br><br>PIATTO FREDDO ( Formaggio)<br><br>CONTORNO DI VERDURA COTTA O CRUDA<br>*1,3.7* | *BRODO DI VERDURA CON RISO<br><br>CROCCHETTE (patate e verdure)<br><br>CONTORNO DI VERDURA COTTA O CRUDA<br>*1,3.4*<br><br>**MEDIA BADIA: Pasta al pomodoro* |




**PER IL NIDO** *tutti i giorni e secondo richiesta sono disponibili verdure cotte*

**SPUNTINO DI META' MATTINA** (5% dell'alimentazione quotidiana) :
*Frutta Fresca Di Stagione - Pane olio o marmellata - Torta una volta al mese*

**IL MENU** *giornaliero si compone di :*
*1°piatto ( pasta comune o riso ) asciutto con condimenti di vario tipo, oppure passato di verdura o legumi o brodo vegetale con pastina, riso, crostini di pane toscano tostato*
*2° piatto scegliendo a rotazione fra: carne bianca , rossa ,pesce , formaggio , salume magro e piatti a base di uova ( frittate o polpettine )*
*Contorno di verdura di stagione cruda o cotta ( fresca di stagione o surgelata ) ; per il nido tutti i giorni e secondo richiesta vengono garantite le verdure cotte.*
*Pane toscano*
*Frutta fresca di stagione*
*Condimento olio extravergine d'oliva e formaggio grana*

**N.B.** *i contorni ed i condimenti dei primi piatti varieranno in relazione alla stagionalità delle verdure*

margherita+
COOPERATIVA SOCIALE

** nel rispetto della tradizione della religione cristiana durante i venerdì di quaresima il menu a base di carne verrà sostituito con piatti a base di pesce, uova, legumi, formaggio .*

# Menù primavera / estate

**Nido/Scuola d'infanzia/Scuola primaria/Scuola secondaria**

Comune di POPPI



| | LUNEDÌ | MARTDÌ | MERCOLEDÌ | GIOVEDÌ | VENERDÌ |
|---|---|---|---|---|---|
| **SETTIMANA**<br>dal 14/04 al 18/04<br>dal 19/05 al 23/05<br>dal 23/06 al 27/06<br>dal 28/07 al 01/08<br>dal 01/09 al 05/09 | ***BRODO VEGETALE CON RISO**<br>** maggio-settembre pasta pomodoro fresco e basilico*<br>****BASTONCINI DI TOTANI CROCCANTI**<br>***NIDO filetto di merluzzo olio e limone*<br>**CONTORNO DI VERDURA COTTA O CRUDA**<br>*1,3.4* | ***FARRO O PASTA AL PESTO**<br>**ARROSTO DI TACCHINO**<br>**CONTORNO DI VERDURA COTTA O CRUDA**<br>*1,7.8*<br>**NIDO- INFANZIA : pesto senza pinoli* | **RISO AL POMODORO**<br>**FRITTATA**<br>**CONTORNO DI VERDURA COTTA O CRUDA**<br>*1,3.7.9* | ***PASTA AL RAGU DI VERDURA**<br>**SCALOPPINA DI MAIALE MAGRO AGLI AROMI**<br>**LEGUMI ALL'OLIO**<br>*1.9*<br>**NIDO - INFANZIA: Pasta al Ragù in bianco* | **RAVIOLI BURRO E SALVIA**<br>**PIATTO FREDDO (formaggio)**<br>**CONTORNO DI VERDURA COTTA O CRUDA**<br>*1,3.4.7.14* |
| **SETTIMANA**<br>dal 21/04 al 25/04<br>dal 26/05 al 30/05<br>dal 30/06 al 04/07<br>dal 04/08 al 08/08<br>dal 08/09 al 12/09 | **PASTA ALLA PIZZAIOLA**<br>**FRITTATA**<br>**CONTORNO DI VERDURA COTTA O CRUDA**<br>*1,3.7* | **CREMA DI VERDURA CON RISO***<br>** maggio -settembre riso freddo con verdure julienne*<br>**BOCCONCINI DI PETTO DI POLLO CROCCANTI**<br>**CONTORNO DI VERDURA COTTA O CRUDA**<br>*1,9* | ***PASTA AL PESTO**<br>**BURGER DI PESCE**<br>**CONTORNO DI VERDURA COTTA O CRUDA**<br>*1,4.7.8*<br>**NIDO- INFANZIA : pesto senza pinoli* | **LASAGNE AL POMODORO***<br>** maggio – settembre pasta al pomodoro fresco*<br>**PIATTO FREDDO (formaggio )**<br>**CONTORNO DI VERDURA COTTA O CRUDA**<br>*1,3.7* | ***RISO ALL'OLIO ED ERBETTE DELL ORTO**<br>** maggio – settembre olio al basilico*<br>**POLPETTE DI LEGUMI**<br>**CONTORNO DI VERDURA COTTA O CRUDA**<br>*1,3.7* |
| **SETTIMANA**<br>dal 28/04 al 02/05<br>dal 02/06 al 06/06<br>dal 07/07 al 11/07<br>dal 11/08 al 15/08<br>dal 15/09 al 19/09 | ***PASTA AL PESTO DI ZUCCHINE**<br>**ARISTA AL FORNO**<br>**CONTORNO DI VERDURA COTTA O CRUDA**<br>*1,7.8*<br>**NIDO- INFANZIA : pesto senza pinoli* | **PASTA AL POMODORO**<br>**TORTINO DI VERDURE**<br>**CONTORNO DI VERDURA COTTA O CRUDA**<br>*1,3.7* | **PASTA AL RAGù DI LENTICCHIE**<br>**PIATTO FREDDO**<br>**CONTORNO DI VERDURA COTTA O CRUDA**<br>*1,7.9* | **FARRO O RISO PRIMAVERA**<br>**FILETTO DI PESCE AGLI AROMI**<br>**CONTORNO DI VERDURA COTTA O CRUDA**<br>*1,3.4.7* | ***PASSATO DI VERDURA CON RISO**<br>** maggio- settembre pasta alla pomarola*<br>**POLLO AL FORNO**<br>**PATATE AL FORNO**<br>*9*<br>**NIDO- INFANZIA maggio- settembre : pesto all'olio* |

,

margherita+
COOPERATIVA SOCIALE

# Menù primavera / estate

**Nido/Scuola d'infanzia/Scuola primaria/Scuola secondaria**

Comune di POPPI



| | LUNEDÌ | MARTDÌ | MERCOLEDÌ | GIOVEDÌ | VENERDÌ |
|---|---|---|---|---|---|
| **SETTIMANA**<br>dal 05/05 al 09/05<br>dal 09/06 al 13/06<br>dal 14/07 al 18/07<br>dal 18/08 al 22/08<br>dal 22/09 al 26/09 | *RISO ALLA POMAROLA<br><br>ARROSTO DI TACCHINO<br><br>CONTORNO DI VERDURA COTTA O CRUDA | *PASTA AL PESTO<br><br>PIATTO FREDDO<br><br>CONTORNO DI VERDURA COTTA O CRUDA<br>*1,.7.8* | PASTA AL POMODORO<br><br>POLPETTE DI VERDURA<br><br>CONTORNO DI VERDURA COTTA O CRUDA<br>*1,9,3,4* | PASTA ALL'OLIO AL BASILICO<br><br>BOCCONCINI DI PETTO DI POLLO AL LIMONE<br><br>CONTORNO DI VERDURA COTTA O CRUDA<br>*1* | PASTA ALLA PIZZAIOLA<br><br>*BASTONCINI DI TOTANI DORATI<br><br>CONTORNO DI VERDURA COTTA O CRUDA<br>*1,3.4* |
| | **NIDO-INFANZIA: Riso all'olio* | **NIDO- INFANZIA : pesto senza pinoli* | | | **NIDO filetto di merluzzo olio e limone* |
| **SETTIMANA**<br>dal 12/05 al 16/05<br>dal 16/06 al 20/06<br>dal 21/07 al 25/07<br>dal 25/08 al 29/08<br>dal 29/09 al 03/10 | *RAVIOLI BURRO E SALVIA<br><br>PIATTO FREDDO<br><br>CONTORNO DI VERDURA COTTA O CRUDA<br>*1,7,3,4* | PASTA ALLE ZUCCHINE<br><br>POLPETTA DI PESCE<br><br>CONTORNO DI VERDURA COTTA O CRUDA<br>*1,3.4* | FARRO O RISO PRIMAVERA<br><br>HAMBURGER DI VITELLO<br><br>CONTORNO DI VERDURA COTTA O CRUDA<br>*1* | PASTA AL POMODORO FRESCO E BASILICO<br><br>FRITTATA DI VERDURA DI STAGIONE<br><br>CONTORNO DI VERDURA COTTA O CRUDA<br>*1,.3.4.9* | PASTA ALL'OLIO E PEPERONCINO *<br>**maggio -settembre pasta alle melanzane*<br><br>ARROSTO DI TACCHINO<br><br>CONTORNO DI VERDURA COTTA O CRUDA<br>*1* |
| | **NIDO: pasta pomodoro e ricotta* | | | | **NIDO- INFANZIA pasta all'olio* |




**PER IL NIDO** *tutti i giorni e secondo richiesta sono disponibili verdure cotte*

**SPUNTINO DI META' MATTINA** :

*Frutta Fresca Di Stagione - Pane olio o marmellata - Torta una volta al mese*

**IL MENU** *giornaliero si compone di :*

*1°piatto ( pasta comune o riso ) asciutto con condimenti di vario tipo, oppure passato di verdura o legumi o brodo vegetale con pastina, riso, crostini di pane toscano tostato*

*2° piatto scegliendo a rotazione fra: carne bianca , rossa ,pesce , formaggio , salume magro e piatti a base di uova ( frittate o polpettine )*

*Contorno di verdura di stagione cruda o cotta ( fresca di stagione o surgelata ) ; per il nido tutti i giorni e secondo richiesta vengono garantite le verdure cotte.*

*Pane toscano*

*Frutta fresca di stagione*

*Condimento olio extravergine d'oliva e formaggio grana*

**N.B.** *i contorni ed i condimenti dei primi piatti varieranno in relazione alla stagionalità delle verdure*

margherita+ COOPERATIVA SOCIALE

** nel rispetto della tradizione della religione cristiana durante i venerdì di quaresima il menu a base di carne verrà sostituito con piatti a base di pesce, uova, legumi, formaggio .*