



Menù

Comune Abetone Cutigliano

Nidi D'Infanzia

Dott.ssa Benedetta Giusti
Dietista



Il presente menù è stato realizzato per il Nido d'Infanzia con sede presso il comune di Abetone Cutigliano, il quale ha un'utenza costituita da popolazione di età compresa tra 1 e 3 anni.

La **mensa**, che prepara e distribuisce gli alimenti al nido sopra indicato, ha sede presso la scuola "Norma Cossetto", Via Brennero 239, 51024 Abetone Cutigliano (PT).

Il menù è stato realizzato per soddisfare le esigenze nutrizionali della popolazione target, rifacendosi alle principali linee guida nazionali:

- Società Italiana Nutrizione Umana – LARN, Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia, V revisione, 2024.
- Ministero della Salute – Linee di indirizzo Nazionale per la Ristorazione Scolastica, 2021.
- CREA - Linee Guida per una Sana Alimentazione italiana, revisione 2018;
- Zeroquattro bambini a tavola in sicurezza, nessuno escluso, edizione 2018. Autore volume Squicciarini et al.
- Ministero della Salute – Linee di indirizzo per la prevenzione del soffocamento da cibo in età pediatrica, 2017.
- Regione Toscana – Linee di indirizzo per la ristorazione scolastica in Toscana, D.G.R.T. n. 898/2016.

La scelta delle pietanze e la loro combinazione è volta a garantire il corretto apporto di tutti i nutrienti, in maniera equilibrata e ben distribuita. Le grammature indicate sono state definite in modo differenziato per le due fasce di età, 1–2 anni e 2–3 anni, così da garantire un apporto nutrizionale adeguato alle diverse esigenze di crescita. In particolare, in considerazione dell'età della popolazione di riferimento, maggior attenzione è stata posta nel soddisfare il fabbisogno di lipidi, proteine e calorie, per garantire un adeguato accrescimento in questa fase importante della vita.

Per riuscire a soddisfare i fabbisogni nutrizionali degli ospiti, le ricette proposte hanno le seguenti caratteristiche:

- **Semplici:** si prediligono preparazioni culinarie semplici come di consueto per l'utenza di questa età;
- **Stagionali:** si prediligono preparazioni culinarie che seguono la stagionalità, in particolare per la scelta di frutta e verdura;
- **Variate:** la frequenza è su 4 settimane, all'interno di ciascuna si alternano primi e secondi piatti, oltre ai contorni, e ai piatti unici;
- **Colorate:** fondamentale è anche l'aspetto visivo delle pietanze proposte, pertanto, sono state combinate le preparazioni in modo tale che il piatto servito risulti multicolore;
- **Tradizionali:** sono state inserite ricette che rispecchiano le tradizioni gastronomiche del territorio locale, la regione Toscana. L'obiettivo è quello di contribuire a creare legami sociali, relazionali ed affettivi con il territorio in cui si abita.

Inoltre, le pietanze proposte seguono le indicazioni contenute nelle linee guida sopra indicate su **un'adeguata consistenza degli alimenti al fine di prevenire gli episodi di soffocamento**. Nello specifico, nel menù è stata posta opportuna attenzione ad alcune caratteristiche del cibo definite pericolose, come: dimensioni piccole o troppo grandi, forme tonde e cilindriche, consistenze dure, appiccicose, fibrose e comprimibili. Per questo, al fine di garantire la corretta modalità di preparazione e somministrazione dei piatti, sono state specificate le consistenze e le dimensioni degli alimenti per le fasce di età considerate.

In considerazione della collocazione geografica del Comune, situato in area montana e caratterizzato da un clima rigido e da una disponibilità stagionale di prodotti freschi diversa rispetto alle zone di pianura, è stato predisposto un unico piano alimentare, generalmente identificato come "autunno-inverno". Tale scelta rappresenta una deroga motivata rispetto alla consueta distinzione tra menù estivo e invernale prevista dalle principali linee guida, ma risulta coerente con le reali condizioni climatiche, logistiche e di approvvigionamento del territorio. La struttura del menù mantiene comunque la piena aderenza ai principi di stagionalità, varietà e adeguatezza nutrizionale indicati dalle normative nazionali e regionali.

Il presente documento si compone dei seguenti elaborati:

- Menù settimanale su 4 settimane, con indicazione delle preparazioni proposte, differenziato per fasce di età 1–2 anni e 2–3 anni.
- Calcolo bromatologico dei pasti, elaborato utilizzando tabelle nutrizionali ufficiali e valori medi di composizione degli alimenti.
- Elenco delle ricette, con ingredienti, modalità di preparazione e grammature differenziate per le due fasce di età 1–2 anni e 2–3 anni.
- Elenco degli allergeni presenti nelle preparazioni, secondo Reg. UE 1169/2011.

Inoltre, in documento Excel separato, è disponibile l'elenco delle etichette degli alimenti utilizzati, comune alle due fasce di età, per garantire trasparenza e tracciabilità.

Il piano si articola su 4 settimane, ciascuna composta da 5 giorni.

Ogni giornata prevede uno SPUNTINO A METÀ MATTINA ed il pasto del PRANZO.

Lo spuntino di metà mattina è costituito da alternative settimanali a scelta tra: frutta fresca di stagione con latte; pane con marmellata; pane con olio; fette biscottate con marmellata; latte con biscotti secchi semplici. Opportunamente adattate in consistenza per le diverse fasce di età.

Il pranzo è costituito da:

- **Primo piatto** asciutto a base di pasta o semolino, condito con sughi a base di verdure o carne, oppure primo piatto brodoso (passato o crema di verdura, crema di legumi, brodo di carne) con pastina.

- **Secondo piatto** a base di carne o pesce o uova o formaggi o legumi o affettati magri, tutti proposti a rotazione secondo le frequenze stabilite dalle sopraindicate Linee Guida;
- **Contorno caldo**, prediligendo la verdura di stagione;
- **Pane** comune;
- **Frutta fresca** di stagione, alternata nella settimana con la macedonia di frutta fresca (solo per fascia di età 2-3 anni) e yogurt intero alla frutta.

Durante le settimane sono presenti dei **piatti unici** (come pasta/pastina condita al ragù di carne) seguiti da contorno di verdure, allo scopo di educare i bambini fin dall'infanzia ad una maggior consapevolezza alimentare.

Nel caso in cui ci siano utenti con specifiche **esigenze medico-nutrizionali**, ad esempio: celiachia, intolleranza al lattosio, allergia ai crostacei, ecc., è prevista l'elaborazione di una variante al piano nutrizionale standard. Il piano personalizzato verrà sviluppato nel rispetto delle linee guida specifiche per patologia/condizione clinica, oltre che di eventuali indicazioni mediche, ma cercherà anche di prediligere preparazioni quanto più possibile simili a quelle consumate dal resto dei bambini, onde evitare marcate differenze interpersonali.

In particolare, per ciò che concerne la **dieta priva di glutine**, sarà opportunamente prevista una alternanza tra alimenti specificatamente formulati per celiaci e cereali naturalmente privi di glutine. Inoltre, saranno previste opportune procedure per preparazione, cottura e somministrazione dei pasti, atte ad evitare contaminazioni anche con sole tracce di glutine.

Inoltre, è previsto lo sviluppo di un piano nutrizionale personalizzato anche per coloro che per **motivi etico-religiosi** abbiano delle limitazioni nel consumo di alcune pietanze, ad esempio: musulmani, ebrei, ecc.

Infine, potranno essere organizzati **progetti di educazione alimentare** per i quali, occasionalmente, saranno previste delle preparazioni diverse da quelle previste nel menù, ad esempio: alimentazione vegetariana, giornate di alimentazione multietnica, ecc. Sempre in considerazione del valore psico-sociale del cibo, nei giorni immediatamente precedenti **festività** riconosciute, ad esempio: Natale o Pasqua, potrebbero essere sostituite le scelte proposte nel menù con ricette nutrizionalmente isocaloriche ma culturalmente associate a quella specifica festività.



Menù Asili Nidi Abetone Cutigliano – fascia di età 1-2 anni

PRIMA SETTIMANA	SECONDA SETTIMANA	TERZA SETTIMANA	QUARTA SETTIMANA
LUNEDÌ	LUNEDÌ	LUNEDÌ	LUNEDÌ
CREMA DI CAROTE	CREMA DI CECI CON PASTINA	CREMA DI PISELLI CON PASTINA	PASTINA ALL'OLIO
COSCIA POLLO FRULLATA	RICOTTA O STRACCHINO	PROSCIUTTO COTTO SENZA GRASSO TAGLIATO A PICCOLI PEZZI	COSCIA DI POLLO FRULLATA
PATATE LESSE E SCHIACCIATE	ZUCCHINE RIDOTTE IN PUREA	CAROTE LESSE RIDOTTE IN PUREA	BIETOLE ALL'OLIO FRULLATE
FRUTTA FRESCA FRULLATA O GRATTUGIATA	FRUTTA FRESCA FRULLATA O GRATTUGIATA	FRUTTA FRESCA FRULLATA O GRATTUGIATA	YOGURT
MARTEDÌ	MARTEDÌ	MARTEDÌ	MARTEDÌ
PASTINA CONDITA ALL'OLIO	PASTINA AL POMODORO	PASTINA ALL'OLIO	BRODO DI CARNE BIANCA CON PASTINA
SFORMATO DI RICOTTA E CAROTE	FILETTI DI PLATESSA AL LIMONE SCHIACCIATI	FILETTI DI MERLUZZO LESSI/AL VAPORE SCHIACCIATI	FRITTATA DI ZUCCHINE TAGLIATA A PICCOLI PEZZI
SPINACI ALL'OLIO FRULLATI	SPINACI ALL'OLIO FRULLATI	SPINACI ALL'OLIO FRULLATI	CAROTE LESSE RIDOTTE IN PUREA
YOGURT	FRUTTA FRESCA FRULLATA O GRATTUGIATA	YOGURT	FRUTTA FRESCA FRULLATA O GRATTUGIATA
MERCOLEDÌ	MERCOLEDÌ	MERCOLEDÌ	MERCOLEDÌ
PASTINA AL RAGÙ DI CARNE	SEMOLINO ALL'OLIO	PASTINA AL POMODORO	SEMOLINO AL POMODORO
LENTICCHIE IN UMIDO PASSATE	PETTO DI POLLO AL VAPORE FRULLATO	VITELLO MAGRO AL VAPORE FRULLATO	FILETTI DI PLATESSA LESSI/AL VAPORE SCHIACCIATI
BIETOLE ALL'OLIO FRULLATE	CAROTE LESSE RIDOTTE IN PUREA	ZUCCHINE RIDOTTE IN PUREA	CAROTE LESSE RIDOTTE IN PUREA
FRUTTA FRESCA FRULLATA O GRATTUGIATA	FRUTTA FRESCA FRULLATA O GRATTUGIATA	FRUTTA FRESCA FRULLATA O GRATTUGIATA	FRUTTA FRESCA FRULLATA O GRATTUGIATA
GIOVEDÌ	GIOVEDÌ	GIOVEDÌ	GIOVEDÌ
SEMOLINO AL POMODORO	PASTINA CONDITA AL RAGÙ DI CARNE	CREMA DI LEGUMI CON PASTINA	PASTINA AL RAGÙ DI CARNE
FILETTI DI MERLUZZO LESSI/AL VAPORE SCHIACCIATI		UOVA SODE TAGLiate A PICCOLI PEZZI	CECI ALL'OLIO PASSATI
ZUCCHINE RIDOTTE IN PUREA	PISELLINI AL TEGAME RIDOTTI IN PUREA	BIETOLE ALL'OLIO FRULLATE	BIETOLE ALL'OLIO FRULLATE
FRUTTA FRESCA FRULLATA O GRATTUGIATA	YOGURT	FRUTTA FRESCA FRULLATA O GRATTUGIATA	FRUTTA FRESCA FRULLATA O GRATTUGIATA
VENERDÌ	VENERDÌ	VENERDÌ	VENERDÌ
PASTINA AL POMODORO	PASSATO DI VERDURE CON PASTINA	PASTINA CONDITA CON CREMA DI VERDURE	CREMA DI LEGUMI CON PASTINA
FRITTATA DI ZUCCHINE TAGLIATA A PICCOLI PEZZI	POLPETTINE DI CARNE DI TACCHINO TAGLiate A PICCOLI PEZZI	RICOTTA O STRACCHINO	PROSCIUTTO COTTO SENZA GRASSO TAGLIATO A PICCOLI PEZZI
CAROTE LESSE RIDOTTE IN PUREA	PUREA DI PATATE	CAROTE LESSE RIDOTTE IN PUREA	SPINACI ALL'OLIO FRULLATI
FRUTTA FRESCA FRULLATA O GRATTUGIATA	FRUTTA FRESCA FRULLATA O GRATTUGIATA	FRUTTA FRESCA FRULLATA O GRATTUGIATA	FRUTTA FRESCA FRULLATA O GRATTUGIATA



Menù Asili Nidi Abetone Cutigliano – fascia di età 2-3 anni

PRIMA SETTIMANA	SECONDA SETTIMANA	TERZA SETTIMANA	QUARTA SETTIMANA
LUNEDÌ	LUNEDÌ	LUNEDÌ	LUNEDÌ
CREMA DI CAROTE	CREMA DI CECI CON PASTINA	CREMA DI PISELLI CON PASTINA	PASTA ALL'OLIO
POLLO ARROSTO TAGLIATO A PICCOLI PEZZI	RICOTTA O STRACCHINO	PROSCIUTTO COTTO TAGLIATO A PICCOLI PEZZI SENZA GRASSO	COSCIA DI POLLO TAGLIATA A PICCOLI PEZZI
PATATE AL FORNO TAGLIATO A PICCOLI PEZZI	ZUCCHINE TRIFOLATE	CAROTE LESSE TAGLIATE A PICCOLI PEZZI	BIETOLE ALL'OLIO TAGLIATE
FRUTTA FRESCA	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	YOGURT
MARTEDÌ	MARTEDÌ	MARTEDÌ	MARTEDÌ
PASTA AL TONNO	PASTA AL POMODORO	PASTA ALL'OLIO	BRODO DI CARNE BIANCA (POLLO) CON PASTINA
SFORMATINO DI RICOTTA E CAROTE	FILETTI DI PLATESSA AL LIMONE TAGLIATO A PICCOLI PEZZI	BASTONCINI DI MERLUZZO AL FORNO TAGLIATI A PICCOLI PEZZI	FRITTATA DI ZUCCHINE TAGLIATA A PEZZI
SPINACI ALL'OLIO TAGLIATI	SPINACI ALL'OLIO TAGLIATI	CAROTE AL TEGAME	CAROTE AL TEGAME
YOGURT	FRUTTA FRESCA	YOGURT	MACEDONIA DI FRUTTA FRESCA
MERCOLEDÌ	MERCOLEDÌ	MERCOLEDÌ	MERCOLEDÌ
PASTA AL RAGU' DI CARNE	SEMOLINO ALL'OLIO	PASTA AL POMODORO	SEMOLINO AL POMODORO
LENTICCHIE IN UMIDO	PETTO DI POLLO AL VAPORE TAGLIATO A PICCOLI PEZZI	VITELLO MAGRO AL VAPORE TAGLIATO A PICCOLI PEZZI	PLATESSA GRATINATA AL FORNO TAGLIATA A PICCOLI PEZZI
BIETOLE ALL'OLIO TAGLIATE	CAROTE LESSE TAGLIATE A PICCOLI PEZZI	ZUCCHINE TRIFOLATE	CAROTE LESSE TAGLIATE A PICCOLI PEZZI
FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE
GIOVEDÌ	GIOVEDÌ	GIOVEDÌ	GIOVEDÌ
SEMOLINO AL POMODORO	PASTA AL RAGU' DI CARNE	CREMA DI LEGUMI CON PASTINA	PASTA AL RAGU' DI CARNE
BOCCONCINI DI MERLUZZO AL FORNO TAGLIATO A PICCOLI PEZZI		UOVA SODE TAGLIATE A PICCOLI PEZZI	CECI ALL'OLIO TAGLIATI
ZUCCHINE TRIFOLATE	PISELLINI AL TEGAME	BIETOLE ALL'OLIO TAGLIATE	BIETOLE ALL'OLIO TAGLIATE
FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	YOGURT	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE
VENERDÌ	VENERDÌ	VENERDÌ	VENERDÌ
PASTA AL POMODORO	PASSATO DI VERDURE CON PASTINA	PASTA AL RAGU' DI VERDURE	CREMA DI LEGUMI CON PASTINA
FRITTATA DI ZUCCHINE TAGLIATA A PICCOLI PEZZI	POLPETTINE DI CARNE BIANCA TAGLIATE A PEZZI	RICOTTA O STRACCHINO	PROSCIUTTO COTTO TAGLIATO A PICCOLI PEZZI SENZA GRASSO
CAROTE LESSE TAGLIATE A PICCOLI PEZZI	PUREA DI PATATE	CAROTE LESSE TAGLIATE A PICCOLI PEZZI	SPINACI ALL'OLIO TAGLIATI
FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE



COMUNE ABETONE CUTIGLIANO

RICETTARIO Asili Nidi

1-2 anni



Dott.ssa Benedetta Giusti - Dietista

PRIMA SETTIMANA

LUNEDÌ

CREMA DI CAROTE

carote, patate, cipolla, olio evo, sale

COSCIA DI POLLO FRULLATA

pollo coscia, salvia, rosmarino, olio evo, sale

PATATE LESSE E SCHIACCIATE

patate, olio evo, aglio, salvia, rosmarino, sale

FRUTTA FRESCA FRULLATA O GRATTUGIATA

MARTEDÌ

PASTINA CONDITA ALL'OLIO

pasta di semola di grano duro, olio evo

SFORMATINO DI RICOTTA E CAROTE

carote lessate, ricotta, parmigiano, uovo intero, olio evo, farina o pangrattato finissimo.

SPINACI ALL'OLIO FRULLATI

spinaci, olio evo, sale

YOGURT

yogurt intero alla frutta

MERCOLEDÌ

PASTINA AL RAGU' DI CARNE

pasta di semola di grano duro. Per ragu': carne di manzo 1^ scelta, pomodori pelati, carote, sedano, cipolla, olio evo

LENTICCHIE IN UMIDO PASSATE

lenticchie secche, cipolla, pomodori pelati

BIETOLE ALL'OLIO FRULLATE

bietole, olio evo, sale

FRUTTA FRESCA FRULLATA O GRATTUGIATA

GIOVEDÌ

SEMOLINO AL POMODORO

Semola, salsa di pomodoro (se possibile fresca sennò confezionata)

FILETTI DI MERLUZZO LESSI/AL VAPORE SCHIACCIATI

merluzzo, olio evo, sale

ZUCCHINE RIDOTTE IN PUREA

zucchine, sale, olio evo

FRUTTA FRESCA FRULLATA O GRATTUGIATA

VENERDÌ

PASTINA AL POMODORO

pastina di semola di grano duro, salsa di pomodoro (se possibile fresca sennò confezionata)

FRITTATA DI ZUCCHINE TAGLIATA A PICCOLI PEZZI

zucchine, olio evo, uova, sale

CAROTE LESSE RIDOTTE IN PUREA

carote, olio evo, sale

FRUTTA FRESCA FRULLATA O GRATTUGIATA

SECONDA SETTIMANA

LUNEDI

CREMA DI CECI CON PASTINA

trito (sedano, carota e cipolla), ceci ammollati, patate, olio evo, acqua, sale, pastina di semola di grano duro

RICOTTA O STRACCHINO

ricotta o stracchino di mucca

ZUCCHINE RIDOTTE IN PUREA

zucchine, olio evo, sale

FRUTTA FRESCA FRULLATA O GRATTUGIATA

MARTEDI

PASTINA AL POMODORO

pasta di semola di grano duro, salsa di pomodoro (se possibile fresca sennò confezionata)

FILETTI DI PLATESSA AL LIMONE SCHIACCIATI

platessa, olio evo, sale, limone

SPINACI ALL'OLIO FRULLATI

spinaci surgelati, sale, olio evo

FRUTTA FRESCA FRULLATA O GRATTUGIATA

MERCOLEDI

SEMOLINO ALL'OLIO

semola, olio evo

PETTO DI POLLO AL VAPORE FRULLATO

pollo, olio evo, sale

CAROTE LESSE RIDOTTE IN PUREA

carote, olio evo, sale

FRUTTA FRESCA FRULLATA O GRATTUGIATA

GIOVEDI

PASTINA AL RAGU' DI CARNE

pastina di semola di grano duro, carote, zucchine, sedano, pisellini, uova, parmigiano reggiano

PISELLINI AL TEGAME RIDOTTI IN PUREA

pisellini finissimi surgelati, cipolla, olio evo, sale

YOGURT

yogurt intero alla frutta

VENERDI

PASSATO DI VERDURE CON PASTINA

carote, sedano, cipolla, zucchine, bietole, olio evo, sale, pastina di semola di grano duro

POLPETTINE DI CARNE DI TACCHINO TAGLIATE A PICCOLI PEZZI

carne di tacchino macinata, pane, latte parzialmente scremato, farina di grano tenero 00, uovo, sale, olio evo

PUREA DI PATATE

patate, burro, latte parzialmente scremato, sale

FRUTTA FRESCA FRULLATA O GRATTUGIATA

TERZA SETTIMANA

LUNEDI

CREMA DI PISELLI CON PASTINA

Pastina di semola di grano duro. Sedano, carota e cipolla, pisellini surgelati, patata, olio evo, acqua, sale

PROSCIUTTO COTTO TAGLIATO A PICCOLI PEZZI SENZA GRASSO

prosciutto cotto

CAROTE LESSE RIDOTTE IN PUREA

carote, sale, olio evo

FRUTTA FRESCA FRULLATA O GRATTUGIATA

MARTEDI

PASTINA AL'OLIO

pastina di semola di grano duro, olio evo.

FILETTI DI MERLUZZO LESSI/AL VAPORE SCHIACCIATI

merluzzo, olio evo, sale, limone

SPINACI ALL'OLIO FRULLATI

spinaci surgelati, olio evo, sale

YOGURT

yogurt intero alla frutta

MERCOLEDI

PASTINA AL POMODORO

pastina di semola di grano duro, salsa di pomodoro (se possibile fresca sennò confezionata)

VITELLO MAGRO AL VAPORE FRULLATO

trancio di vitello, olio evo, salvia, rosmarino, sale

ZUCCHINE RIDOTTE IN PUREA

zucchine, aglio, sale, olio evo

FRUTTA FRESCA FRULLATA O GRATTUGIATA

GIOVEDI

CREMA DI LEGUMI CON PASTINA

Ceci/fagioli/lenticchie, trito (sedano, carota e cipolla), acqua e sale. Pastina di semola di grano duro

UOVA SODE TAGLIATE A PICCOLI PEZZI

uova

BIETOLE ALL'OLIO FRULLATE

bietole, olio evo

FRUTTA FRESCA FRULLATA O GRATTUGIATA

VENERDI

PASTINA CONDITA CON CREMA DI VERDURE

Pastina di semola di grano duro. Crema di verdure: carote, sedano, cipolla, zucchine, pisellini, pomodori pelati, olio evo, sale

RICOTTA O STRACCHINO

mozzarella o stracchino di mucca

CAROTE LESSE RIDOTTE IN PUREA

carote, olio evo, sale

FRUTTA FRESCA FRULLATA O GRATTUGIATA

QUARTA SETTIMANA

LUNEDI

PASTINA ALL'OLIO

pastina di semola di grano duro, sale, olio evo

COSCIA DI POLLO FRULLATA

pollo, olio evo, salvia, rosmarino, sale

BIETOLE ALL'OLIO FRULLATE

bietole, olio evo, sale

YOGURT

yogurt intero alla frutta

MARTEDI

BRODO DI CARNE BIANCA (POLLO) CON PASTINA

acqua, cipolla, carota, sedano, carne magra di pollo, sale, olio evo. pastina di grano di semola dura

FRITTATA DI ZUCCHINE TAGLIATA A PICCOLI PEZZI

zucchine, olio evo, uova, sale

CAROTE LESSE RIDOTTE IN PUREA

carote, olio evo, sale

FRUTTA FRESCA FRULLATA O GRATTUGIATA

MERCOLEDI

SEMOLINO AL POMODORO

semola di grano duro, salsa di pomodoro

FILETTI DI PLATESSA LESSI/AL VAPORE SCHIACCIATI

filetti di platessa, olio evo, sale

CAROTE LESSE RIDOTTE IN PUREA

carote, olio evo, sale

FRUTTA FRESCA FRULLATA O GRATTUGIATA

GIOVEDI

PASTINA AL RAGU' DI CARNE

pastina di semola di grano duro, carote, zucchine, sedano, pisellini, uova, parmigiano reggiano

CECI ALL'OLIO PASSATI

ceci, olio evo, sale

BIETOLE ALL'OLIO FRULLATE

Bietole, olio evo, sale

FRUTTA FRESCA FRULLATA O GRATTUGIATA

VENERDI

CREMA DI LEGUMI CON PASTINA

trito (sedano, carota e cipolla), ceci/fagioli/lenticchie secchi ammollati, patata, olio evo, acqua, sale. Pastina di semola di grano duro

PROSCIUTTO COTTO SENZA GRASSO TAGLIATO A PICCOLI PEZZI

Prosciutto cotto

SPINACI ALL'OLIO FRULLATI

spinaci surgelati, olio evo, sale

FRUTTA FRESCA FRULLATA O GRATTUGIATA



COMUNE ABETONE CUTIGLIANO

RICETTARIO Asili Nidi

2-3 anni



Dott.ssa Benedetta Giusti - Dietista

PRIMA SETTIMANA

LUNEDÌ

CREMA DI CAROTE

carote, patate, cipolla, olio evo, sale

POLLO ARROSTO TAGLIATO A PICCOLI PEZZI

pollo in pezzi, salvia, rosmarino, aglio, olio evo, sale

PATATE AL FORNO TAGLIATE A PICCOLI PEZZI

patate, olio evo, aglio, salvia, rosmarino, sale

FRUTTA FRESCA

MARTEDÌ

PASTA AL TONNO

pasta di semola di grano duro, tonno al naturale, aglio, pomodori pelati, prezzemolo, sale, olio evo

SFORMATINO DI RICOTTA E CAROTE

carote lessate, ricotta, parmigiano, uovo intero, olio evo, farina o pangrattato finissimo.

SPINACI ALL'OLIO TAGLIATI

spinaci surgelati, olio evo, sale

YOGURT yogurt intero alla frutta

MERCOLEDÌ

PASTA AL RAGU' DI CARNE

pasta di semola di grano duro. Per ragu': carne di manzo 1^ scelta, pomodori pelati, carote, sedano, cipolla, olio evo

LENTICCHIE IN UMIDO

lenticchie secche, cipolla, pomodori pelati

BIETOLE ALL'OLIO TAGLIATE

bietole, olio evo, sale

FRUTTA FRESCA DI STAGIONE

GIOVEDÌ

SEMOLINO AL POMODORO

Semola, salsa di pomodoro (se possibile fresca sennò confezionata)

BOCCONCINI DI MERLUZZO AL FORNO TAGLIATO A PICCOLI PEZZI

merluzzo, uovo, pangrattato

ZUCCHINE TRIFOLATE

zucchine, aglio, sale, olio evo

FRUTTA FRESCA DI STAGIONE

VENERDÌ

PASTA AL POMODORO

pasta di semola di grano duro, salsa di pomodoro (se possibile fresca sennò confezionata)

FRITTATA DI ZUCCHINE TAGLIATA A PICCOLI PEZZI

zucchine, olio evo, uova, sale

CAROTE LESSE TAGLIATO A PICCOLI PEZZI

carote, olio evo, sale

FRUTTA FRESCA DI STAGIONE

SECONDA SETTIMANA

LUNEDI

CREMA DI CECI CON PASTINA

trito (sedano, carota e cipolla), ceci ammollati, patate, olio evo, acqua, sale, pastina di semola di grano duro

RICOTTA O STRACCHINO

ricotta o stracchino di mucca

ZUCCHINE TRIFOLATE

zucchine, olio evo, sale

FRUTTA FRESCA DI STAGIONE

MARTEDI

PASTA AL POMODORO

pasta di semola di grano duro, salsa di pomodoro (se possibile fresca sennò confezionata)

FILETTI DI PLATESSA AL LIMONE TAGLIATO A PICCOLI PEZZI

platessa, farina di riso, olio evo, sale, limone

SPINACI ALL'OLIO TAGLIATI

spinaci surgelati, sale, olio evo

FRUTTA FRESCA

MERCOLEDI

SEMOLINO ALL'OLIO

semola, olio evo

PETTO DI POLLO AL VAPORE TAGLIATO A PICCOLI PEZZI

pollo, olio evo, sale

CAROTE LESSE TAGLIATE A PICCOLI PEZZI

carote, olio evo, sale

FRUTTA FRESCA DI STAGIONE

GIOVEDI

PASTA AL RAGU' DI CARNE

pasta di semola di grano duro, carote, zucchine, sedano, pisellini, uova, parmigiano reggiano

PISELLI ALLA FIORENTINA

pisellini finissimi surgelati, cipolla, prosciutto crudo a dadini, olio evo, sale

YOGURT

yogurt intero alla frutta

VENERDI

PASSATO DI VERDURE CON PASTINA

carote, sedano, cipolla, zucchine, bietole, olio evo, sale, pastina di semola di grano duro

POLPETTINE DI CARNE BIANCA TAGLIATE A PEZZI

carne di tacchino macinata, pane, latte parzialmente scremato, farina di grano tenero 00, uovo, sale, olio evo

PUREA DI PATATE

patate, burro, latte parzialmente scremato, sale

FRUTTA FRESCA DI STAGIONE

TERZA SETTIMANA

LUNEDI

CREMA DI PISELLI CON PASTINA

Pastina di semola di grano duro. Sedano, carota e cipolla, pisellini surgelati, patata, olio evo, acqua, sale

PROSCIUTTO COTTO TAGLIATO A PICCOLI PEZZI SENZA GRASSO

prosciutto cotto

CAROTE LESSE TAGLIATE A PICCOLI PEZZI

carote, sale, olio evo

FRUTTA FRESCA DI STAGIONE

MARTEDI

PASTA AL'OLIO

pasta di semola di grano duro, olio evo.

BASTONCINI DI MERLUZZO AL FORNO TAGLIATI A PICCOLI PEZZI

bastoncini merluzzo confezionati

CAROTE AL TEGAME

carote, aglio, olio evo, sale

YOGURT

yogurt intero alla frutta

MERCOLEDI

PASTA AL POMODORO

pasta di semola di grano duro, salsa di pomodoro (se possibile fresca sennò confezionata)

VITELLO MAGRO AL VAPORE TAGLIATO A PICCOLI PEZZI

trancio di vitello, olio evo, salvia, rosmarino, sale

ZUCCHINE TRIFOLATE

zucchine, aglio, sale, olio evo

FRUTTA FRESCA DI STAGIONE

GIOVEDI

CREMA DI LEGUMI CON PASTINA

Ceci/fagioli/lenticchie, trito (sedano, carota e cipolla), acqua e sale. Pastina di semola di grano duro

UOVA SODE TAGLIATE A PICCOLI PEZZI

uova

BIETOLE ALL'OLIO TAGLIATE

bietole, olio evo

FRUTTA FRESCA DI STAGIONE

VENERDI

PASTA AL RAGU' DI VERDURE

Pasta di semola di grano duro. Ragù vegetale: carote, sedano, cipolla, zucchine, pisellini, pomodori pelati, olio evo, sale

RICOTTA O STRACCHINO

mozzarella o stracchino di mucca

CAROTE LESSE TAGLIATE A PICCOLI PEZZI

carote, olio evo, sale

FRUTTA FRESCA DI STAGIONE

QUARTA SETTIMANA

LUNEDI

PASTA ALL'OLIO

pasta di semola di grano duro, sale, olio evo

COSCIA DI POLLO TAGLIATA A PICCOLI PEZZI

pollo, olio evo, salvia, rosmarino, sale

BIETOLE ALL'OLIO TAGLIATE

bietole, olio evo, sale

YOGURT yogurt intero alla frutta

MARTEDI

BRODO DI CARNE BIANCA (POLLO) CON PASTINA

acqua, cipolla, carota, sedano, carne magra di pollo, sale, olio evo. pastina di grano di semola dura

FRITTATA DI ZUCCHINE TAGLIATA A PEZZI

zucchine, olio evo, uova, sale

CAROTE AL TEGAME

carote, olio evo, sale

MACEDONIA DI FRUTTA FRESCA

frutta fresca di stagione, zucchero, limone

MERCOLEDI

SEMOLINO AL POMODORO

semola di grano duro, salsa di pomodoro

PLATESSA GRATINATA AL FORNO TAGLIATA A PICCOLI PEZZI

filetti di platessa, uovo, pangrattato, sale

CAROTE LESSE TAGLIATE A PICCOLI PEZZI

carote, olio evo, sale

FRUTTA FRESCA DI STAGIONE

GIOVEDI

PASTA AL RAGU' DI CARNE

pasta di semola di grano duro, carote, zucchine, sedano, pisellini, uova, parmigiano reggiano

CECI ALL'OLIO TAGLIATI

ceci, olio evo, sale

BIETOLE ALL'OLIO TAGLIATE

Bietole, olio evo, sale

FRUTTA FRESCA DI STAGIONE

VENERDI

CREMA DI LEGUMI CON PASTINA

Sedano, carota e cipolla, ceci/fagioli/lenticchie secchi ammollati, patata, olio evo, acqua,sale. Pastina di semola di grano duro

PROSCIUTTO COTTO TAGLIATO A PICCOLI PEZZI SENZA GRASSO

Prosciutto cotto

SPINACI ALL'OLIO TAGLIATI

spinaci, olio evo, sale

FRUTTA FRESCA DI STAGIONE



COMUNE ABETONE CUTIGLIANO

Sviluppo Bromatologico

Asili Nidi 1-2 anni



Dott.ssa Benedetta Giusti - Dietista

MEDIE	prot (g)	lip (g)	chos (g)	zs (g)	fibra (g)	kcal	
MEDIA 1 SETT	12,17	12,44	46,11	11,29	5,21	340,15	
MEDIA 2 SETT	12,97	12,46	41,32	7,78	4,33	325,22	
MEDIA 3 SETT	12,75	12,69	42,89	9,12	4,99	332,41	
MEDIA 4 SETT	12,65	12,02	40,53	8,70	4,40	312,77	
SOMME	50,54	49,61	170,85	36,90	18,92	1310,55	
<u>MEDIE TOTALI</u>	12,64	12,40	42,71	9,22	4,73	327,64	

ALIMENTI STANDARD		prot (g)	lip (g)	chos (g)	zs (g)	fibra (g)	kcal
CEREALI E DERIVATI	Pasta di semola 15g (per minestra e minestra di legumi)	2,03	0,18	10,91	0,33	0,26	51,15
	Pasta di semola 35g	4,73	0,42	25,45	0,77	0,59	119,35
	Patate 70g	1,47	0	12,6	0,28	1,12	53,9
	Semola 35g	4	0,2	26,9	0,7	1,3	121
	Pane (comune) tipo 1 20g	1,66	0,06	10,4	0,44	0,84	47,8
OLIO	Olio EVO (tot 10g)	0	9,99	0	0	0	89,9
FRUTTA MEDIA	Frutta fresca (media) 40g	0,27	0,07	3,56	3,39	0,87	15,09
VERDURA MEDIA	Verdure fresche (media) per minestrone/passati 70g	1,11	0,19	2,21	2,19	1,14	14,39
CONDIMENTI PRIMI PIATTI	Parmigiano 3g	1	0,84	0	0	0	11,61
	Pomodori pelati in scatola 10g	0,1	0,1	0,3	0,3	0,1	2
Ragù di carne 10g (passata POMODORO 10g + VITELLO 10g)	Vitello carne per ragù 10g	2,07	0,1	0	0	0	9,2
	Brodo di carne bianca (carne pollo intero senza pelle)	1,9	0,4	0	0	0	11
SECONDI PIATTI							
	Pollo petto 25g	5,83	0,2	0	0	0	25
	Pollo coscia senza pelle 25g	4,6	0,9	0	0	0	27
	bovino vitello magro 25g	5,18	0,25	0	0	0	23
	Platessa (Merluzzo) 30g	5,1	0,09	0	0	0	21,3
	Ricotta e stracchino (media) 25g	3,4	4,51	0,44	0,44	0	55,75

	Tacchino fesa senza pelle 25g	6	0,3	0	0	0	27
	Prosciutto cotto 15g	3,33	0,66	0,15	0,15	0	19,8
	Legumi secchi (media) 10g	2,39	0,29	5,378	0,358	1,34	13,2
	lenticchie secche 10g	2,5	0,3	5,4	0,2	1,4	35
	ceci secchi 10g	2,2	0,5	5,4	0,4	1,4	36
	Piselli surgelati 40g	2,3	0,2	3	1,6	3,1	28
	Uova (25g)	3,1	2,2	0	0	0	32
	Sformato (Ricotta 10g + parmigiano 3g + 15g uovo + pangrattato 5g+ carote 40g)	4,84	3,3	6,94	3,54	1,34	77,6
VERDURE	Zucchine 70g	0,91	0,07	0,98	0,91	0,91	9,8
	Carote 70g	0,77	0	5,32	5,32	2,17	27,3
	Spinaci 70g	2,38	0,49	2,1	0,28	1,33	24,5
	Bieta 70g	0,91	0,07	1,96	1,96	0,84	11,9
DOLCI	Yogurt intero alla frutta 60g	1,7	2	7,6	7,6	0,1	53
PER PREPARAZIONI	Pangrattato 5g (farina di grano tipo0 5g)	0,6	0,1	3,5	0,1	0,1	16
	Uovo 15g	1,9	1,3	0	0	0	19
	Farina tipo 00 10g	1,1	0,1	7,2	0,2	0,2	32
	Burro 3g	0	2,5	0	0	0	23
	Farina di riso 10g	0,7	0,1	7,9	0	0,1	33
	Patate 15g	0,3	0	2,7	0,1	0,2	12
	Latte parzialmente scremato 10ml	0,4	0,1	0,5	0,5	0	5
	Prosciutto cotto senza grasso 10g	2,2	0,4	0,1	0,1	0	13

1° SETTIMANA

LUNEDI

	prot (g)	lip (g)	chos (g)	zs (g)	fibra (g)	kcal
Carote (per crema)	0,77	0	5,32	5,32	2,17	27,3
Pollo coscia	4,6	0,9	0	0	0	27
Patate	1,47	0	12,6	0,28	1,12	53,9
Pane comune	1,66	0,06	10,4	0,44	0,84	47,8
Frutta fresca (media)	0,48	0,13	6,23	5,93	1,52	26,4
Olio EVO	0	9,99	0	0	0	89,9
TOTALE	8,98	11,08	34,55	11,97	5,65	272,3
265,20	35,9	99,7	129,6			
	13,5	37,6	48,9			
	13,5%	37,6%	48,9%			

1° SETTIMANA
MARTEDÌ

	prot (g)	lip (g)	chos (g)	zs (g)	fibra (g)	kcal
Pasta	4,73	0,42	25,45	0,77	0,59	119,35
Olio EVO	0	9,99	0	0	0	89,9
Yogurt intero alla frutta	1,7	2	7,6	7,6	0,1	53
sformatino di ricotta e carote	4,84	3,3	6,94	3,54	1,34	77,6
Pane comune	1,66	0,06	10,4	0,44	0,84	47,8
Spinaci	2,38	0,49	2,1	0,28	1,33	24,5
TOTALE	15,31	16,26	52,49	12,63	4,2	412,15
404,42	61,24	146,34	196,84			
	15,14	36,19	48,67			
	15,10%	36,20%	48,7.%			

1° SETTIMANA

MERCOLEDI

	prot (g)	lip (g)	chos (g)	zs (g)	fibra (g)	kcal
Pasta	4,73	0,42	25,45	0,77	0,59	119,35
Pomodori pelati in scatola (p	0,1	0,1	0,3	0,3	0,1	2
Vitello carne per ragù	2,07	0,1	0	0	0	9,2
Pane comune	1,66	0,06	10,4	0,44	0,84	47,8
Lenticchie secche	2,5	0,3	5,4	0,2	1,4	35
Bieta	0,91	0,07	1,96	1,96	0,84	11,9
Frutta fresca	0,48	0,13	6,23	5,93	1,52	26,4
Olio EVO	0	9,99	0	0	0	89,9
Pomodori pelati in scatola (p	0,1	0,1	0,3	0,3	0,1	2
TOTALE	12,55	11,27	50,04	9,9	5,39	343,55
339,28	50,2	101,43	187,65			
	14,80	29,90	55,31			
	14,80%	29,90%	55,30%			

1° SETTIMANA

GIOVEDI

	prot (g)	lip (g)	chos (g)	zs (g)	fibra (g)	kcal
Semola	4	0,2	26,9	0,7	1,3	121
Pomodori pelati in scatola	0,1	0,1	0,3	0,3	0,1	2
merluzzo	5,1	0,09	0	0	0	21,3
Pane comune	1,66	0,06	10,4	0,44	0,84	47,8
Zucchine	0,91	0,07	0,98	0,91	0,91	9,8
Frutta fresca	0,48	0,13	6,23	5,93	1,52	26,4
Olio EVO	0	9,99	0	0	0	89,9
TOTALE	12,25	10,64	44,81	8,28	4,67	318,2
312,80	49	95,76	168,04			
	15,67	30,61	53,72			
	15,70%	30,60%	53,70%			

1° SETTIMANA

VENERDI

	prot (g)	lip (g)	chos (g)	zs (g)	fibra (g)	kcal
Pasta	4,73	0,42	25,45	0,77	0,59	119,35
Pomodori pelati in scatola	0,1	0,1	0,3	0,3	0,1	2
Uovo	3,1	2,2	0	0	0	32
Pane comune	1,66	0,06	10,4	0,44	0,84	47,8
Zucchine (nella frittata)	0,91	0,07	0,98	0,91	0,91	9,8
Carote	0,77	0	5,32	5,32	2,17	27,3
Frutta fresca	0,48	0,13	6,23	5,93	1,52	26,4
Olio EVO	0	9,99	0	0	0	89,9
TOTALE	11,75	12,97	48,68	13,67	6,13	354,55
346,28	47	116,73	182,55			
	13,57	33,71	52,72			
	13,60%	33,70%	52,7.%			

1° SETTIMANA

MEDIA

[illegible]

2° SETTIMANA

LUNEDI

	prot (g)	lip (g)	chos (g)	zs (g)	fibra (g)	kcal
Ceci secchi (per crema)	2,2	0,5	5,4	0,4	1,4	36
Ricotta e stracchino (media)	3,4	4,51	0,44	0,44	0	55,75
Pane comune	1,66	0,06	10,4	0,44	0,84	47,8
Zucchine	0,91	0,07	0,98	0,91	0,91	9,8
Patate	0,3	0	2,7	0,1	0,2	12
Frutta fresca	0,27	0,07	3,56	3,39	0,87	15,09
Olio EVO	0	9,99	0	0	0	89,9
Pasta	2,03	0,18	10,91	0,33	0,26	51,15
TOTALE	10,77	15,38	34,39	6,01	4,48	317,49
310,46	43,08	138,42	128,9625			
	13,88	44,59	41,54			
	13,90%	44,60%	41,50%			

2° SETTIMANA
MARTEDÌ

	prot (g)	lip (g)	chos (g)	zs (g)	fibra (g)	kcal
Pasta	4,73	0,42	25,45	0,77	0,59	119,35
Pomodori pelati in scatola	0,1	0,1	0,3	0,3	0,1	2
Platessa	5,1	0,09	0	0	0	21,3
Pane comune	1,66	0,06	10,4	0,44	0,84	47,8
Spinaci	2,38	0,49	2,1	0,28	1,33	24,5
Frutta fresca	0,27	0,07	3,56	3,39	0,87	15,09
Olio EVO	0	9,99	0	0	0	89,9
TOTALE	14,24	11,22	41,81	5,18	3,73	319,94
314,73	56,96	100,98	156,79			
	1809,82%	32,08	49,82			
	18,10%	32,10%	49,80%			

2° SETTIMANA
MERCOLEDI

	prot (g)	lip (g)	chos (g)	zs (g)	fibra (g)	kcal
Semola	4	0,2	26,9	0,7	1,3	121
Frutta fresca	0,27	0,07	3,56	3,39	0,87	15,09
Olio EVO	0	9,99	0	0	0	89,9
Pane comune	1,66	0,06	10,4	0,44	0,84	47,8
Pollo	5,83	0,2	0	0	0	25
Carote	0,77	0	5,32	5,32	2,17	27,3
TOTALE	12,53	10,52	46,18	9,85	5,18	326,09
317,98	50,12	94,68	173,18			
	15,76	29,78	54,46			
	15,80%	29,8.%	54,40%			

2° SETTIMANA
GIOVEDI

	prot (g)	lip (g)	chos (g)	zs (g)	fibra (g)	kcal
Pasta	4,73	0,42	25,45	0,77	0,59	119,35
Pomodori pelati in scatola	0,1	0,1	0,3	0,3	0,1	2
Vitello carne per ragù	2,07	0,1	0	0	0	9,2
Pane comune	1,66	0,06	10,4	0,44	0,84	47,8
Piselli surgelati	2,3	0,2	3	1,6	3,1	28
Yogurt intero alla frutta	1,7	2	7,6	7,6	0,1	53
Olio EVO	0	9,99	0	0	0	89,9
TOTALE	12,56	12,87	46,75	10,71	4,73	349,25
341,38	50,24	115,83	175,31			
	14,72	33,93	51,35			
	14,70%	33,9.%	51,40%			

2° SETTIMANA
VENERDI

	prot (g)	lip (g)	chos (g)	zs (g)	fibra (g)
Verdura media per passato di verdur	1,11	0,19	2,21	2,19	1,14
Tacchino	6	0,3	0	0	0
Patate	0,3	0	2,7	0,1	0,2
Pane comune	1,66	0,06	10,4	0,44	0,84
Frutta fresca	0,27	0,07	3,56	3,39	0,87
Olio EVO	0	9,99	0	0	0
Latte parz scremato	0,4	0,1	0,5	0,5	0
Farina tipo 00	1,1	0,1	7,2	0,2	0,2
Uovo	1,9	1,3	0	0	0
Pasta	2,03	0,18	10,91	0,33	0,26
TOTALE	14,77	12,29	37,48	7,15	3,51
310,24	59,08	110,61	140,55		
	19,04	35,65	45,30		
	19,00%	35,70%	45,30%		

2° SETTIMANA
MEDIA

kcal		prot (g)	lip (g)	chos (g)	zs (g)	fibra (g)	kcal
14,39	LUNEDI'	10,77	15,38	34,39	6,01	4,48	317,49
27	MARTEDI'	14,24	11,22	41,81	5,18	3,73	319,94
12	MERCOLEDI'	12,53	10,52	46,18	9,85	5,18	326,09
47,8	GIOVEDI'	12,56	12,87	46,75	10,71	4,73	349,25
15,09	VENERDI'	14,77	12,29	37,48	7,15	3,51	313,33
89,9	MEDIA	12,97	12,46	41,32	7,78	4,33	325,22
5							
32							
19							
51,15							
313,33							

3° SETTIMANA

LUNEDI

	prot (g)	lip (g)	chos (g)	zs (g)	fibra (g)	kcal
Piselli surgelati (crema)	2,3	0,2	3	1,6	3,1	28
Patate	1,47	0	12,6	0,28	1,12	53,9
Pasta	2,03	0,18	10,91	0,33	0,26	51,15
Frutta fresca	0,27	0,07	3,56	3,39	0,87	15,09
Olio EVO	0	9,99	0	0	0	89,9
prosciutto cotto	3,33	0,66	0,15	0,15	0	19,8
Carote	0,77	0	5,32	5,32	2,17	27,3
Pane comune	1,66	0,06	10,4	0,44	0,84	47,8
TOTALE	11,83	11,16	45,94	11,51	8,36	332,94
320,04	47,32	100,44	172,275			
	14,79	31,38	53,83			
	14,80%	31,40%	53,80%			

3° SETTIMANA

MARTEDÌ

	prot (g)	lip (g)	chos (g)	zs (g)	fibra (g)	kcal
Pasta	4,73	0,42	25,45	0,77	0,59	119,35
Merluzzo	5,1	0,09	0	0	0	21,3
Pane comune	1,66	0,06	10,4	0,44	0,84	47,8
Spinaci	2,38	0,49	2,1	0,28	1,33	24,5
Yogurt intero alla frutta	1,7	2	7,6	7,6	0,1	53
Olio EVO	0	9,99	0	0	0	89,9
TOTALE	15,57	13,05	45,55	9,09	2,86	355,85
350,54	62,28	117,45	170,81			
	17,77	33,51	48,73			
	17,80%	33,50%	48,70%			

3° SETTIMANA

MERCOLEDI

	prot (g)	lip (g)	chos (g)	zs (g)	fibra (g)	kcal
Pasta	4,73	0,42	25,45	0,77	0,59	119,35
Pomodori pelati in scatola	0,1	0,1	0,3	0,3	0,1	2
bovino vitello magro	5,18	0,25	0	0	0	23
Pane comune	1,66	0,06	10,4	0,44	0,84	47,8
Zucchine	0,91	0,07	0,98	0,91	0,91	9,8
Frutta fresca	0,27	0,07	3,56	3,39	0,87	15,09
Olio EVO	0	9,99	0	0	0	89,9
TOTALE	12,85	10,96	40,69	5,81	3,31	306,94
302,63	51,4	98,64	152,59			
	16,98	32,59	50,42			
	17,00%	32,60%	50,4.%			

3° SETTIMANA

GIOVEDI

	prot (g)	lip (g)	chos (g)	zs (g)	fibra (g)	kcal
Legumi secchi (media) per passato	3,58	0,45	8,07	0,54	2,02	48,9
Pasta	2,03	0,18	10,91	0,33	0,26	51,15
Uovo	3,1	2,2	0	0	0	32
Pane comune	1,66	0,06	10,4	0,44	0,84	47,8
Bieta	0,91	0,07	1,96	1,96	0,84	11,9
Frutta fresca	0,27	0,07	3,56	3,39	0,87	15,09
Olio EVO	0	9,99	0	0	0	89,9
TOTALE	11,55	13,02	34,9	6,66	4,83	296,74
294,26	46,2	117,18	130,875			
	15,70	39,82	44,48			
	15,70%	39,80%	44,50%			

3° SETTIMANA

VENERDI

	prot (g)	lip (g)	chos (g)	zs (g)	fibra (g)	kcal
Verdura media per crema	1,11	0,19	2,21	2,19	1,14	14,39
Pasta	4,73	0,42	25,45	0,77	0,59	119,35
Ricotta e stracchino (media)	3,4	4,51	0,44	0,44	0	55,75
Pane comune	1,66	0,06	10,4	0,44	0,84	47,8
Carote	0,77	0	5,32	5,32	2,17	27,3
Frutta fresca	0,27	0,07	3,56	3,39	0,87	15,09
Olio EVO	0	9,99	0	0	0	89,9
TOTALE	11,94	15,24	47,38	12,55	5,61	369,58
362,60	47,76	137,16	177,68			
	13,17	37,83	49,00			
	13,20%	37,80%	49.%			

3° SETTIMANA

MEDIA

[illegible]

4° SETTIMANA

LUNEDI

	prot (g)	lip (g)	chos (g)	zs (g)	fibra (g)	kcal
Pasta	4,73	0,42	25,45	0,77	0,59	119,35
Bieta	0,91	0,07	1,96	1,96	0,84	11,9
Olio EVO	0	9,99	0	0	0	89,9
Pollo coscia senza pelle	4,6	0,9	0	0	0	27
Pane comune	1,66	0,06	10,4	0,44	0,84	47,8
Yogurt intero alla frutta	1,7	2	7,6	7,6	0,1	53
TOTALE	13,6	13,44	45,41	10,77	2,37	348,95
345,65	54,4	120,96	170,2875			
	15,74	35,00	49,27			
	15,70%	35.%	49,3.%			

4° SETTIMANA
MARTEDÌ

	prot (g)	lip (g)	chos (g)	zs (g)	fibra (g)	kcal
Brodo di carne bianca (pollo)	1,9	0,4	0	0	0	11
Pasta	2,03	0,18	10,91	0,33	0,26	51,15
Uovo	3,1	2,2	0	0	0	32
Zucchine	0,91	0,07	0,98	0,91	0,91	9,8
Pane comune	1,66	0,06	10,4	0,44	0,84	47,8
Carote	0,77	0	5,32	5,32	2,17	27,3
Olio EVO	0	9,99	0	0	0	89,9
Frutta fresca	0,27	0,07	3,56	3,39	0,87	15,09
TOTALE	10,64	12,97	31,17	10,39	5,05	284,04
276,18	42,56	116,73	116,89			
	15,41	42,27	42,32			
	15,40%	42,30%	42,30%			

4° SETTIMANA
MERCOLEDI

	prot (g)	lip (g)	chos (g)	zs (g)	fibra (g)	kcal
Semola	4	0,2	26,9	0,7	1,3	121
Pomodori pelati in scatola	0,1	0,1	0,3	0,3	0,1	2
Platessa (Merluzzo)	5,1	0,09	0	0	0	21,3
Carote	0,77	0	5,32	5,32	2,17	27,3
Pane comune	1,66	0,06	10,4	0,44	0,84	47,8
Olio EVO	0	9,99	0	0	0	89,9
Frutta fresca	0,27	0,07	3,56	3,39	0,87	15,09
TOTALE	11,9	10,51	46,48	10,15	5,28	324,39
316,49	47,6	94,59	174,30			
	15,04	29,89	55,07			
	15,00%	29,90%	55,1.%			

4° SETTIMANA

GIOVEDI

	prot (g)	lip (g)	chos (g)	zs (g)	fibra (g)	kcal
Pasta	4,73	0,42	25,45	0,77	0,59	119,35
Pomodori pelati in scatola	0,1	0,1	0,3	0,3	0,1	2
bovino vitello magro	5,18	0,25	0	0	0	23
Bieta	0,91	0,07	1,96	1,96	0,84	11,9
Pane comune	1,66	0,06	10,4	0,44	0,84	47,8
Olio EVO	0	9,99	0	0	0	89,9
Frutta fresca	0,27	0,07	3,56	3,39	0,87	15,09
Ceci	2,2	0,5	5,4	0,4	1,4	36
TOTALE	15,05	11,46	47,07	7,26	4,64	345,04
339,85	60,2	103,14	176,51			
	17,71	30,35	51,94			
	17,70%	30,4.%	51,90%			

4° SETTIMANA
VENERDI

	prot (g)	lip (g)	chos (g)	zs (g)	fibra (g)	kcal
Pasta	2,03	0,18	10,91	0,33	0,26	51,15
Legumi per crema	2,39	0,29	5,378	0,358	1,34	13,2
Prosciutto cotto	3,33	0,66	0,15	0,15	0	19,8
Spinaci	2,38	0,49	2,1	0,28	1,33	24,5
Pane comune	1,66	0,06	10,4	0,44	0,84	47,8
Olio EVO	0	9,99	0	0	0	89,9
Frutta fresca	0,27	0,07	3,56	3,39	0,87	15,09
TOTALE	12,06	11,74	32,498	4,948	4,64	261,44
275,77	48,24	105,66	121,87			
	17,49	38,31	44,19			
	17,5.%	38,30%	44,20%			

4° SETTIMANA

MEDIA

[illegible]



COMUNE ABETONE CUTIGLIANO

Sviluppo Bromatologico

Asili Nidi 2-3 anni



Dott.ssa Benedetta Giusti - Dietista

MEDIE	prot (g)	lip (g)	chos (g)	zs (g)	fibra (g)	kcal	
MEDIA 1 SETT	19,16	14,04	63,10	12,41	6,45	448,70	
MEDIA 2 SETT	19,21	14,10	61,34	10,86	6,10	442,43	
MEDIA 3 SETT	15,69	14,04	56,71	13,45	6,57	410,49	
MEDIA 4 SETT	19,33	13,39	60,20	12,26	6,20	432,10	
SOMME	73,38	55,58	241,34	48,98	25,32	1733,72	
MEDIE TOTALI	18,35	13,90	60,34	12,25	6,33	433,43	

ALIMENTI STANDARD		prot (g)	lip (g)	chos (g)	zs (g)	fibra (g)	kcal
CEREALI E DERIVATI	Pasta di semola 50g	6,8	0,6	36,4	1,1	0,9	171
	Pasta di semola 25g (per minestra e minestra di legumi)	3,4	0,3	18,2	0,6	0,4	85
	Patate 100g	2,1	0	18	0,4	1,6	77
	Semola 50g	5,75	0,25	38,45	0,95	1,8	173
	Pane (comune) tipo 1 30g	2,5	0,1	15,6	0,7	1,3	72
OLIO	Olio EVO (tot 10g)	0	9,99	0	0	0	89,9
FRUTTA MEDIA	Frutta fresca (media) 70g	0,48	0,13	6,23	5,93	1,52	26,4
VERDURA MEDIA	Verdure fresche (media) per minestrone/passati e per ragu vegetale 80g	1,26	0,22	2,52	2,5	1,3	16,45
CONDIMENTI PRIMI PIATTI	Parmigiano 3g	1	0,84	0	0	0	11,61
	Pomodori pelati in scatola 15g	0,2	0,1	0,4	0,4	0,1	3
	Tonno sott'olio sgocciolato (condimento pasta) 10g	2,1	0,8	0	0	0	16
Ragù di carne 15g (passata POMODORO 10g+ VITELLO 15g)	Vitello carne per ragù 15g	3,11	0,15	0	0	0	13,8
	Brodo di carne (carne magra di vitello 15g)	3,11	0,15	0	0	0	13,8
	Brodo di carne bianca (pollo intero senza pelle 15g)	2,9	0,5	0	0	0	17
SECONDI PIATTI	Pollo petto 35g	8,15	0,28	0	0	0	35
	Pollo coscia senza pelle 35g	6,5	1,3	0	0	0	37

	bovino vitello magro 35g	7,25	0,35	0	0	0	32,2
	Platessa (Merluzzo) 50g	8,5	0,15	0	0	0	35,5
	Ricotta e stracchino (media) 30g	4,07	5,39	0,55	0,55	0	67
	Tacchino fesa senza pelle 35g	8,4	0,4	0	0	0	37
	Prosciutto cotto 20g	4,44	0,88	0,2	0,2	0	26,4
	Legumi secchi (media) 15g	3,58	0,45	8,07	0,54	2,02	48,9
	lenticchie secche 15g	3,8	0,4	8,1	0,4	2,1	53
	ceci secchi 15g	3,3	0,7	8,1	0,6	2,1	54
	Piselli surgelati 50g	2,9	0,2	3,8	2	3,9	35
	Uova n.1 (50g)	6,2	4,3	0	0	0	64
	Bastoncini di merluzzo confezionati surgelati 30g	3,3	3	4,5	0,2	0	57
	Sformato (Ricotta 15g + parmigiano 3g + 25g uovo + parmigiano 5g + carote 40g)	6,46	4,78	7,07	3,67	1,34	97,11
VERDURE	Zucchine 80g	1,04	0,08	1,12	1,04	1,04	11,2
	Carote 80g	0,88	0	6,08	6,08	2,48	31,2
	Spinaci 80g	2,72	0,56	2,4	0,32	1,52	28
	Bieta 80g	1,04	0,08	2,24	2,24	0,96	13,6
DOLCI	Yogurt intero alla frutta 60g	1,7	2	7,6	7,6	0,1	53
	Zucchero 3g (in macedonia)	0	0	3,1	3,1	0	12
PER PREPARAZIONI	Pangrattato 5g (farina di grano tipo0 5g)	0,6	0,1	3,5	0,1	0,1	16
	Uovo 25g	3,1	2,2	0	0	0	32
	Farina tipo 00 10g	1,1	0,1	7,2	0,2	0,2	32
	Burro 5g	0,04	4,17	0,06	0,06	0	37,9
	Farina di riso 10g	0,7	0,1	7,9	0	0,1	33
	Patate 20g	0,4	0	3,6	0,1	0,3	16
	Latte parzialmente scremato 15ml	0,5	0,2	0,8	0,8	0	7
	Prosciutto cotto senza grasso 10g	2,2	0,4	0,1	0,1	0	13

1° SETTIMANA

LUNEDI

	prot (g)	lip (g)	chos (g)	zs (g)	fibra (g)	kcal
Carote (per crema)	0,88	0	6,08	6,08	2,48	31,2
Pollo	8,15	0,28	0	0	0	35
Patate	2,1	0	18	0,4	1,6	77
Pane comune	2,5	0,1	15,6	0,7	1,3	72
Frutta fresca (media)	0,48	0,13	6,23	5,93	1,52	26,4
Olio EVO	0	9,99	0	0	0	89,9
TOTALE	14,11	10,5	45,91	13,11	6,9	331,5
323,10	56,4	94,5	172,2			
	17,5	29,2	53,3			
	17,5%	29,2%	53,3%			

1° SETTIMANA
MARTEDÌ

	prot (g)	lip (g)	chos (g)	zs (g)	fibra (g)	kcal
Pasta	6,8	0,6	36,4	1,1	0,9	171
Tonno sott'olio sgocciolato (condimento pasta)	2,1	0,8	0	0	0	16
Pomodori pelati in scatola	0,2	0,1	0,4	0,4	0,1	3
sformatino di ricotta e carote	6,46	4,78	7,07	3,67	1,34	97,11
Pane comune	2,5	0,1	15,6	0,7	1,3	72
Spinaci	2,72	0,56	2,4	0,32	1,52	28
Yogurt intero alla frutta	1,7	2	7,6	7,6	0,1	53
Olio EVO	0	9,99	0	0	0	89,9
TOTALE	22,48	18,93	69,47	13,79	5,26	530,01
520,80	89,92	170,37	260,51			
	17,27	32,71	50,02			
	17,30%	32,70%	50,00%			

1° SETTIMANA
MERCOLEDI

	prot (g)	lip (g)	chos (g)	zs (g)	fibra (g)	kcal
Pasta	6,8	0,6	36,4	1,1	0,9	171
Pomodori pelati in scatola	0,2	0,1	0,4	0,4	0,1	3
Vitello carne per ragù	3,11	0,15	0	0	0	13,8
Pane comune	2,5	0,1	15,6	0,7	1,3	72
Lenticchie secche	3,8	0,4	8,1	0,4	2,1	53
Bieta	1,04	0,08	2,24	2,24	0,96	13,6
Frutta fresca	0,48	0,13	6,23	5,93	1,52	26,4
Olio EVO	0	9,99	0	0	0	89,9
TOTALE	17,93	11,55	68,97	10,77	6,88	442,7
434,31	71,72	103,95	258,6375			
	16,51	23,93	59,55			
	16,50%	23,90%	59,60%			

1° SETTIMANA
GIOVEDI

	prot (g)	lip (g)	chos (g)	zs (g)	fibra (g)	kcal
Semola	5,75	0,25	38,45	0,95	1,8	173
Parmigiano	1	0,84	0	0	0	11,61
merluzzo	8,5	0,15	0	0	0	35,5
Pane comune	2,5	0,1	15,6	0,7	1,3	72
Zucchine	1,04	0,08	1,12	1,04	1,04	11,2
Frutta fresca	0,48	0,13	6,23	5,93	1,52	26,4
Olio EVO	0	9,99	0	0	0	89,9
Uovo	3,1	2,2	0	0	0	32
Pangrattato(farina di grano tipo0)	0,6	0,1	3,5	0,1	0,1	16
Pomodori pelati in scatola	0,2	0,1	0,4	0,4	0,1	3
TOTALE	23,17	13,94	65,3	9,12	5,86	470,61
463,02	92,68	125,46	244,88			
	20,02	27,10	52,89			
	20,00%	27,10%	52,90%			

1° SETTIMANA

VENERDI

	prot (g)	lip (g)	chos (g)	zs (g)	fibra (g)	kcal
Pasta	6,8	0,6	36,4	1,1	0,9	171
Pomodori pelati in scatola	0,2	0,1	0,4	0,4	0,1	3
Uovo	6,2	4,3	0	0	0	64
Pane comune	2,5	0,1	15,6	0,7	1,3	72
Zucchine (nella frittata)	1,04	0,08	1,12	1,04	1,04	11,2
Carote	0,88	0	6,08	6,08	2,48	31,2
Frutta fresca	0,48	0,13	6,23	5,93	1,52	26,4
Olio EVO	0	9,99	0	0	0	89,9
TOTALE	18,1	15,3	65,83	15,25	7,34	468,7
456,96	72,4	137,7	246,86			
	15,84	30,13	54,02			
	15,90%	30,10%	54,00%			

1° SETTIMANA

MEDIA

[illegible]

2° SETTIMANA

LUNEDI

	prot (g)	lip (g)	chos (g)	zs (g)	fibra (g)	kcal
Ceci secchi (per crema)	3,3	0,7	8,1	0,6	2,1	54
Ricotta e stracchino (media)	4,07	5,39	0,55	0,55	0	67
Pane comune	2,5	0,1	15,6	0,7	1,3	72
Zucchine	1,04	0,08	1,12	1,04	1,04	11,2
Patate	0,4	0	3,6	0,1	0,3	16
Frutta fresca	0,48	0,13	6,23	5,93	1,52	26,4
Olio EVO	0	9,99	0	0	0	89,9
Pasta	3,4	0,3	18,2	0,6	0,4	85
TOTALE	15,19	16,69	53,4	9,52	6,66	421,5
411,22	60,76	150,21	200,25			
	14,78	36,53	48,70			
	14,80%	36,50%	48,70%			

2° SETTIMANA
MARTEDÌ

	prot (g)	lip (g)	chos (g)	zs (g)	fibra (g)	kcal
Pasta	6,8	0,6	36,4	1,1	0,9	171
Pomodori pelati in scatola	0,2	0,1	0,4	0,4	0,1	3
Platessa	8,5	0,15	0	0	0	35,5
Pane comune	2,5	0,1	15,6	0,7	1,3	72
Spinaci	2,72	0,56	2,4	0,32	1,52	28
Frutta fresca	0,48	0,13	6,23	5,93	1,52	26,4
Olio EVO	0	9,99	0	0	0	89,9
Farina di riso	0,7	0,1	7,9	0	0,1	33
TOTALE	21,9	11,73	68,93	8,45	5,44	458,8
451,66	87,6	105,57	258,49			
	1939,52%	23,37	57,23			
	19,40%	23,40%	57,20%			

2° SETTIMANA
MERCOLEDI

	prot (g)	lip (g)	chos (g)	zs (g)	fibra (g)	kcal
Semola	5,75	0,25	38,45	0,95	1,8	173
Frutta fresca	0,48	0,13	6,23	5,93	1,52	26,4
Olio EVO	0	9,99	0	0	0	89,9
Pane comune	2,5	0,1	15,6	0,7	1,3	72
Pollo	8,15	0,28	0	0	0	35
Carote	0,88	0	6,08	6,08	2,48	31,2
TOTALE	17,76	10,75	66,36	13,66	7,1	427,5
416,64	71,04	96,75	248,85			
	17,05	23,22	59,73			
	17,10%	23,2.%	59,70%			

2° SETTIMANA
GIOVEDI

	prot (g)	lip (g)	chos (g)	zs (g)	fibra (g)	kcal
Pasta	6,8	0,6	36,4	1,1	0,9	171
Pomodori pelati in scatola	0,2	0,1	0,4	0,4	0,1	3
Vitello carne per ragù	3,11	0,15	0	0	0	13,8
Pane comune	2,5	0,1	15,6	0,7	1,3	72
Piselli surgelati	2,9	0,2	3,8	2	3,9	35
Prosciutto crudo	2,8	0,4	0	0	0	15
Yogurt intero alla frutta	1,7	2	7,6	7,6	0,1	53
Olio EVO	0	9,99	0	0	0	89,9
TOTALE	20,01	13,54	63,8	11,8	6,3	452,7
441,15	80,04	121,86	239,25			
	18,14	27,62	54,23			
	18,20%	27,6.%	54,20%			

2° SETTIMANA
VENERDI

	prot (g)	lip (g)	chos (g)	zs (g)	fibra (g)	kcal
Verdura media per passato di verdure	1,26	0,22	2,52	2,5	1,3	16,45
Tacchino	8,4	0,4	0	0	0	37
Patate	0,4	0	3,6	0,1	0,3	16
Pane comune	2,5	0,1	15,6	0,7	1,3	72
Frutta fresca	0,48	0,13	6,23	5,93	1,52	26,4
Olio EVO	0	9,99	0	0	0	89,9
Latte parz scremato	0,5	0,2	0,8	0,8	0	7
Farina tipo 00	1,1	0,1	7,2	0,2	0,2	32
Burro	0,04	4,17	0,06	0,06	0	37,9
Uovo	3,1	2,2	0	0	0	32
Pasta	3,4	0,3	18,2	0,6	0,4	85
TOTALE	21,18	17,81	54,21	10,89	5,02	451,65
448,30	84,72	160,29	203,2875			
	18,90	35,76	45,35			
	18,90%	35,80%	45,40%			

2° SETTIMANA MEDIA

[illegible]

3° SETTIMANA

LUNEDI

	prot (g)	lip (g)	chos (g)	zs (g)	fibra (g)	kcal
Piselli surgelati (crema)	2,9	0,2	3,8	2	3,9	35
Patate	0,4	0	3,6	0,1	0,3	16
Pasta	3,4	0,3	18,2	0,6	0,4	85
Frutta fresca	0,48	0,13	6,23	5,93	1,52	26,4
Olio EVO	0	9,99	0	0	0	89,9
prosciutto cotto	4,44	0,88	0,2	0,2	0	26,4
Carote	0,88	0	6,08	6,08	2,48	31,2
Pane comune	2,5	0,1	15,6	0,7	1,3	72
TOTALE	15	11,6	53,71	15,61	9,9	381,9
365,81	60	104,4	201,4125			
	16,40	28,54	55,06			
	16,40%	28,50%	55,10%			

3° SETTIMANA

MARTEDÌ

	prot (g)	lip (g)	chos (g)	zs (g)	fibra (g)	kcal
Pasta	6,8	0,6	36,4	1,1	0,9	171
Bastoncini di merluzzo confezionati surgelati	3,3	3	4,5	0,2	0	57
Pane comune	2,5	0,1	15,6	0,7	1,3	72
Carote	0,88	0	6,08	6,08	2,48	31,2
Yogurt intero alla frutta	1,7	2	7,6	7,6	0,1	53
Olio EVO	0	9,99	0	0	0	89,9
TOTALE	15,18	15,69	70,18	15,68	4,78	474,1
465,11	60,72	141,21	263,18			
	13,06	30,36	56,58			
	13,00%	30,40%	56,60%			

3° SETTIMANA
MERCOLEDI

	prot (g)	lip (g)	chos (g)	zs (g)	fibra (g)	kcal
Pasta	6,8	0,6	36,4	1,1	0,9	171
Pomodori pelati in scatola	0,2	0,1	0,4	0,4	0,1	3
bovino vitello magro	7,25	0,35	0	0	0	32,2
Pane comune	2,5	0,1	15,6	0,7	1,3	72
Zucchine	1,04	0,08	1,12	1,04	1,04	11,2
Frutta fresca	0,48	0,13	6,23	5,93	1,52	26,4
Olio EVO	0	9,99	0	0	0	89,9
TOTALE	18,27	11,35	59,75	9,17	4,86	405,7
399,29	73,08	102,15	224,06			
	18,30	25,58	56,11			
	18,30%	25,60%	56,1.%			

3° SETTIMANA

GIOVEDI

	prot (g)	lip (g)	chos (g)	zs (g)	fibra (g)	kcal
Legumi secchi (media) per passato	3,58	0,45	8,07	0,54	2,02	48,9
Pasta	3,4	0,3	18,2	0,6	0,4	85
Uovo	6,2	4,3	0	0	0	64
Pane comune	2,5	0,1	15,6	0,7	1,3	72
Bieta	1,04	0,08	2,24	2,24	0,96	13,6
Frutta fresca	0,48	0,13	6,23	5,93	1,52	26,4
Olio EVO	0	9,99	0	0	0	89,9
TOTALE	17,2	15,35	50,34	10,01	6,2	399,8
395,725	68,8	138,15	188,775			
	17,39	34,91	47,70			
	17,40%	34,90%	47,70%			

3° SETTIMANA

VENERDI

	prot (g)	lip (g)	chos (g)	zs (g)	fibra (g)	kcal
Verdura media per ragù vegetale	1,26	0,22	2,52	2,5	1,3	16,45
Pasta	3,4	0,3	18,2	0,6	0,4	85
Ricotta e stracchino (media)	4,07	5,39	0,55	0,55	0	67
Pane comune	2,5	0,1	15,6	0,7	1,3	72
Carote	0,88	0	6,08	6,08	2,48	31,2
Frutta fresca	0,48	0,13	6,23	5,93	1,52	26,4
Olio EVO	0	9,99	0	0	0	89,9
Pomodori pelati in scatola	0,2	0,1	0,4	0,4	0,1	3
TOTALE	12,79	16,23	49,58	16,76	7,1	390,95
383,16	51,16	146,07	185,93			
	13,35	38,12	48,52			
	13,40%	38,10%	48,5.%			

3° SETTIMANA

MEDIA

[illegible]

4° SETTIMANA

LUNEDI

	prot (g)	lip (g)	chos (g)	zs (g)	fibra (g)	kcal
Pasta	6,8	0,6	36,4	1,1	0,9	171
Bieta	1,04	0,08	2,24	2,24	0,96	13,6
Olio EVO	0	9,99	0	0	0	89,9
Pollo coscia senza pelle	6,5	1,3	0	0	0	37
Pane comune	2,5	0,1	15,6	0,7	1,3	72
Yogurt intero alla frutta	1,7	2	7,6	7,6	0,1	53
TOTALE	18,54	14,07	61,84	11,64	3,26	436,5
432,69	74,16	126,63	231,9			
	17,14	29,27	53,59			
	17,10%	29,3.%	53,6.%			

4° SETTIMANA
MARTEDÌ

	prot (g)	lip (g)	chos (g)	zs (g)	fibra (g)	kcal
Brodo di carne bianca (pollo)	2,9	0,5	0	0	0	17
Pasta	3,4	0,3	18,2	0,6	0,4	85
Uovo	6,2	4,3	0	0	0	64
Zucchine	1,04	0,08	1,12	1,04	1,04	11,2
Pane comune	2,5	0,1	15,6	0,7	1,3	72
Carote	0,88	0	6,08	6,08	2,48	31,2
Olio EVO	0	9,99	0	0	0	89,9
Frutta fresca	0,48	0,13	6,23	5,93	1,52	26,4
Zucchero	0	0	3,1	3,1	0	12
TOTALE	17,4	15,4	50,33	17,45	6,74	408,7
396,94	69,6	138,6	188,74			
	17,53	34,92	47,55			
	17,50%	34,90%	47,60%			

4° SETTIMANA
MERCOLEDI

	prot (g)	lip (g)	chos (g)	zs (g)	fibra (g)	kcal
Semola	5,75	0,25	38,45	0,95	1,8	173
Pomodori pelati in scatola	0,2	0,1	0,4	0,4	0,1	3
Platessa (Merluzzo)	8,5	0,15	0	0	0	35,5
Carote	0,88	0	6,08	6,08	2,48	31,2
Pane comune	2,5	0,1	15,6	0,7	1,3	72
Olio EVO	0	9,99	0	0	0	89,9
Frutta fresca	0,48	0,13	6,23	5,93	1,52	26,4
Pangrattato(farina di grano tipo0)	0,6	0,1	3,5	0,1	0,1	16
Uovo	3,1	2,2	0	0	0	32
TOTALE	22,01	13,02	70,26	14,16	7,3	479
468,70	88,04	117,18	263,48			
	18,78	25,00	56,21			
	18,80%	25,00%	56,2.%			

4° SETTIMANA
GIOVEDI

	prot (g)	lip (g)	chos (g)	zs (g)	fibra (g)	kcal
Pasta	6,8	0,6	36,4	1,1	0,9	171
Pomodori pelati in scatola	0,2	0,1	0,4	0,4	0,1	3
bovino vitello magro	7,25	0,35	0	0	0	32,2
Zucchine	1,04	0,08	1,12	1,04	1,04	11,2
Pane comune	2,5	0,1	15,6	0,7	1,3	72
Olio EVO	0	9,99	0	0	0	89,9
Frutta fresca	0,48	0,13	6,23	5,93	1,52	26,4
Ceci	3,3	0,7	8,1	0,6	2,1	54
Bieta	1,04	0,08	2,24	2,24	0,96	13,6
TOTALE	21,57	12,05	67,85	9,77	6,96	459,7
449,17	86,28	108,45	254,44			
	19,21	24,14	56,65			
	19,20%	24,1.%	56,70%			

4° SETTIMANA
VENERDI

	prot (g)	lip (g)	chos (g)	zs (g)	fibra (g)	kcal
Pasta	3,4	0,3	18,2	0,6	0,4	85
Legumi (per crema)	3,58	0,45	8,07	0,54	2,02	48,9
Prosciutto cotto	4,44	0,88	0,2	0,2	0	26,4
Spinaci	2,72	0,56	2,4	0,32	1,52	28
Pane comune	2,5	0,1	15,6	0,7	1,3	72
Olio EVO	0	9,99	0	0	0	89,9
Frutta fresca	0,48	0,13	6,23	5,93	1,52	26,4
TOTALE	17,12	12,41	50,7	8,29	6,76	376,6
370,30	68,48	111,69	190,13			
	18,49	30,16	51,34			
	18,5.%	30,20%	51,30%			

4° SETTIMANA MEDIA

[illegible]



ELENCO ALLERGENI

NIDI DI INFANZIA – fasce di età 1-2 anni e 2-3 anni COMUNE ABETONE CUTIGLIANO

CONDIMENTI PER PRIMI PIATTI ASCIUTTI

Tipologia pasta

Pasta/Pastina di semola di grano duro (Semola di **grano** duro (1), acqua. Può contenere tracce di **soia** (6) e **senape** (10)).

Semolino (Semola di grano duro. Può contenere **soia** (6) e **senape** (10)).

PASTA ALL'OLIO

Ingredienti: olio evo (extra vergine di oliva).

RAGU' DI CARNE

Ingredienti: carne di manzo, pomodori pelati, carote, **sedano** (9), cipolla, olio evo

RAGU' VEGETALE / CREMA DI VERDURE

Ingredienti: carote, **sedano** (9), cipolla, zucchine, pisellini, pomodori pelati, olio evo, sale

SALSA DI POMODORO

Ingredienti: pomodori pelati, olio evo, cipolla, carota, **sedano** (9), basilico (se di stagione), sale

SALSA DI POMODORO CONFEZIONATA

Ingredienti: pomodori, sale, correttore di acidità: acido citrico

SALSA AL TONNO

Ingredienti: **tonno** al naturale (4), aglio, pomodori pelati, prezzemolo, sale, olio evo

PRIMI PIATTI BRODOSI

Tipologia pasta e cereali:

Pasta/ Pastina di semola di grano duro (Semola di **grano** duro (1), acqua. Può contenere tracce di **soia** (6) e **senape** (10)).

BRODO VEGETALE CON PASTINA

Ingredienti: acqua, cipolla, carota, **sedano** (9), sale

BRODO DI CARNE BIANCA CON PASTINA

Ingredienti: acqua, cipolla, carota, **sedano** (9), carne magra di pollo, sale, olio evo

BRODO DI CARNE ROSSA CON PASTINA

Ingredienti: acqua, cipolla, carota, **sedano** (9), carne magra di vitello, sale, olio evo



CREMA DI CAROTE / CON PASTINA

Ingredienti: carote, patate, cipolla, olio evo, sale

CREMA DI CECI / CON PASTINA

Ingredienti: trito (**sedano (9)**, carota e cipolla), ceci ammollati (Ceci secchi (Può contenere **glutine (1)**, **sesamo (11)**, **sedano (9)**, **solfiti (12)**, **soia (6)**) / Ceci lessati biologici (ceci secchi reidratati, acqua, sale)), patate, olio evo, acqua, sale

CREMA DI PISELLI / CON PASTINA

Ingredienti: Trito (**sedano (9)**, carota e cipolla), pisellini surgelati, patata, olio evo, acqua, sale

CREMA DI LEGUMI / CON PASTINA

Ingredienti: Ceci/fagioli/lenticchie, trito (**sedano (9)**, carota e cipolla), acqua e sale.

Ceci secchi (Può contenere **glutine (1)**, **sesamo (11)**, **sedano (9)**, **solfiti (12)**, **soia (6)**)

Ceci lessati biologici (ceci secchi reidratati, acqua, sale)

Fagioli cannellini secchi (Può contenere **farro (1)**, **orzo (1)**, **grano (1)**, **avena (1)**, **semi di sesamo (11)**, **soia (6)**)

Fagioli cannellini lessati (acqua, fagioli cannellini secchi reidratati, sale, antiossidante: acido ascorbico)

Fagioli borlotti lessati (acqua, fagioli borlotti secchi reidratati, sale, antiossidante: acido ascorbico)

Lenticchie secche (Può contenere **farro (1)**, **orzo (1)**, **grano (1)**, **avena (1)**, **semi di sesamo (11)**, **soia (6)**, **senape (10)**)

PASSATO DI VERDURE / CON PASTINA

Ingredienti: carota, **sedano (9)**, zucchine, bietola, cipolla, olio evo, sale

SECONDI PIATTI A BASE DI CARNE BIANCA

COSCIA DI POLLO TAGLIATA A PICCOLI PEZZI / FRULLATA

Ingredienti: cosce di pollo, salvia, rosmarino, aglio, olio evo, sale

PETTO DI POLLO AL VAPORE TAGLIATO A PICCOLI PEZZI / FRULLATO

Ingredienti: petto di pollo, olio evo, sale

POLLO ARROSTO TAGLIATO A PICCOLI PEZZI

Ingredienti: pollo in pezzi, salvia, rosmarino, aglio, olio evo, sale

POLPETTINE DI CARNE DI TACCHINO TAGLiate A PEZZI / A PICCOLI PEZZI

Ingredienti: Carne di tacchino macinata, farina di **grano (1)** tenero tipo 00 (può contenere tracce di **soia (6)** e **senape (10)**), pane (**Farina** tipo 00 (1), acqua, lievito di birra, sale), **latte** parzialmente scremato (7), **uovo (3)**, olio evo, sale



SECONDI PIATTI A BASE DI CARNE ROSSA

POLPETTINE DI CARNE ROSSA TAGLIATE A PICCOLI PEZZI

Ingredienti: Carne di vitello macinata, farina di **grano** (I) tenero tipo 00 (può contenere tracce di **soia** (6) e **senape** (10)), pane (**Farina** tipo 00 (1), acqua, lievito di birra, sale), **latte** parzialmente scremato (7), **uovo** (3), olio evo, sale

VITELLO MAGRO AL VAPORE TAGLIATO A PEZZI / FRULLATO

Ingredienti: carne di vitello, olio evo, aglio, salvia, rosmarino, sale

SECONDI PIATTI A BASE DI PESCE

FILETTI DI MERLUZZO LESSI/AL VAPORE SCHIACCIATI/ TAGLIATI A PICCOLI PEZZI

Ingredienti: **Merluzzo** (Filetti di merluzzo pescati nell'Atlantico. Surgelati (4)), olio evo, sale. Può contenere **soia** (6) e **senape** (10)).

BOCCONCINI DI MERLUZZO AL FORNO TAGLIATI A PICCOLI PEZZI

Ingredienti: **Merluzzo** (Filetti di merluzzo pescati nell'Atlantico. Surgelati (4)), pangrattato (farina di **grano** (I) tenero tipo 0, sale, lievito. Può contenere **soia** (6) e **senape** (10)).

BASTONCINI DI MERLUZZO AL FORNO TAGLIATI A PICCOLI PEZZI

Ingredienti dei bastoncini **merluzzo confezionati** (Merluzzo dell'oceano Atlantico (4). Ingredienti: filetti di merluzzo 60%, farina di **frumento** (1), oli vegetali (olio di semi di girasole, di colza), acqua, sale, olio, lievito naturale, fecola di patate, curcuma. Può contenere tracce di **senape** (10)).

FILETTI DI PLATESSA AL LIMONE SCHIACCIATI/ TAGLIATI A PICCOLI PEZZI

Ingredienti: **Platessa** (Platessa del pacifico (4). Può contenere tracce di **molluschi** (14) e **crostacei** (2)), farina di riso, olio evo, limone, sale

PLATESSA GRATINATA AL FORNO TAGLIATA A PICCOLI PEZZI

Ingredienti: filetti di **platessa** (Platessa del pacifico (4). Può contenere tracce di **molluschi** (14) e **crostacei** (2)), **uovo** (3), pangrattato (farina di **grano** (I) tenero tipo 0, sale, lievito. Può contenere **soia** (6) e **senape** (10)), sale

FILETTI DI PLATESSA LESSI/AL VAPORE SCHIACCIATI

Ingredienti: filetti di **platessa** (Platessa del pacifico (4). Può contenere tracce di **molluschi** (14) e **crostacei** (2)), **uovo** (3), olio evo, sale. Può contenere **soia** (6) e **senape** (10)).

SECONDI PIATTI A BASE DI UOVO

FRITTATA DI ZUCCHINE TAGLIATA A PICCOLI PEZZI

Ingredienti: zucchine, olio evo, **uova** (3), sale

OMELETTE SEMPLICE TAGLIATA A PICCOLI PEZZI

Ingredienti: **Uova** (3), **latte** parzialmente scremato (7), sale



UOVA SODE TAGLIATE A PICCOLI PEZZI

Ingredienti: **Uova** (3)

SFORMATINO DI RICOTTA E CAROTE

Ingredienti: carote lessate, ricotta (**panna (7)**, sale, siero **latte (7)**) **parmigiano (7)**, **uovo** intero (3), olio evo, farina di **grano (1)** tenero tipo 00 (può contenere tracce di **soia (6)** e **senape (10)**)

AFFETTATI MAGRI

PROSCIUTTO COTTO SENZA GRASSO TAGLIATO A PEZZI / TAGLIATO A PICCOLI PEZZI

Ingredienti: coscia di suino, sale, aromi, antiossidante: ascorbato di sodio, conservante: nitrito di sodio.

FORMAGGI FRESCHI

RICOTTA

Ingredienti: panna, sale, siero (**latte**, 7).

STRACCHINO

Ingredienti: **latte (7)**, sale, enzimi coagulanti del latte, fermenti lattici vivi.

CACIOTTA DI MUCCA

Ingredienti: **Latte (7)**, caglio, sale

PARMIGIANO

Ingredienti: **latte (7)**, sale, caglio

LEGUMI

CECI ALL'OLIO TAGLIATI/ CECI ALL'OLIO PASSATI

Ingredienti: Ceci secchi (Può contenere **glutine (1)**, **sesamo (11)**, **sedano (9)**, **solfiti (12)**, **soia (6)**), olio evo

LENTICCHIE IN UMIDO / LENTICCHIE IN UMIDO PASSATE

Ingredienti: lenticchie secche (Può contenere **farro**, **orzo**, **grano**, **avena (1)** **semi di sesamo (11)**, **soia (6)** e **senape (10)**), cipolla, pomodori pelati.

FAGIOLI LESSI ALL'OLIO TAGLIATI

Ingredienti: fagioli, acqua, olio evo, sale

Fagioli cannellini secchi (Può contenere **farro (1)**, **orzo (1)**, **grano (1)**, **avena (1)**, **semi di sesamo (11)**, **soia (6)**)

Fagioli cannellini lessati (acqua, fagioli cannellini secchi reidratati, sale, antiossidante: acido ascorbico)

Fagioli borlotti lessati (acqua, fagioli borlotti secchi reidratati, sale, antiossidante: acido ascorbico).

PISELLINI AL TEGAME / PISELLINI AL TEGAME RIDOTTI IN PUREA

Ingredienti: pisellini finissimi surgelati, cipolla, olio evo, sale



CONTORNI AL SECONDO PIATTO

BIETOLE ALL'OLIO TAGLIATE / BIETOLE ALL'OLIO FRULLATE

Ingredienti: Bietole, olio evo, sale

CAROTE AL TEGAME

Ingredienti: carote fresche, aglio, olio evo, sale

CAROTE LESSE TAGLIATE A PICCOLI PEZZI / CAROTE LESSE RIDOTTE IN PUREA

Ingredienti: carote fresche, acqua, sale

PATATE AL FORNO TAGLIATE A PICCOLI PEZZI

Ingredienti: patate, olio evo, aglio, salvia, rosmarino, sale

PATATE LESSE E SCHIACCIATE

Ingredienti: patate, olio evo, aglio, sale

PUREA DI PATATE

Ingredienti: patate, **burro (7)**, **latte** parzialmente scremato **(7)**, sale

SPINACI ALL'OLIO TAGLIATI / SPINACI ALL'OLIO FRULLATI

Ingredienti: spinaci surgelati, sale, olio evo

ZUCCHINE TRIFOLATE / ZUCCHINE RIDOTTE IN PUREA

Ingredienti: zucchine, aglio, sale, olio evo

PANE e PIZZA

PANE TIPO TOSCANO

Ingredienti: **Farina** tipo 00 (1), acqua, lievito di birra, sale in quantità inferiore all'1,7%.

DOLCI

YOGURT INTERO ALLA FRUTTA

Ingredienti: Yogurt di **latte** (7) fresco intero con fermenti lattici vivi (Streptococcus thermophilus e Lactobacillus bulgaricus), preparazione di frutta 17% (zucchero, frutti di bosco 35%: fragola, lampone, mora, mirtillo nero, sciroppo di glucosio e fruttosio, addensante: pectina e amido modificato, aromi).

Ingredienti: yogurt intero 85% (**latte** (7) intero pastorizzato, fermenti lattici vivi), preparato alla fragola 15% (zucchero, fragola e succo di fragola da concentrato 8% sul totale, amido modificato di mais, succo di barbabietole rosse da concentrato, aroma)

MACEDONIA DI FRUTTA FRESCA TAGLIATA A PICCOLI PEZZI

Ingredienti: frutta fresca di stagione, zucchero, limone



Gli alimenti sopra indicati sono quelli che da etichettatura e da scheda tecnica risultano prodotti contenenti tracce dei seguenti allergeni (Reg. CE 1169/2011):

1. Cereale contenenti **glutine** (grano, segale, orzo, avena, farro, kamut o i loro ceppi ibridati) e prodotti derivati;
2. **Crostacei** e prodotti derivati;
3. **Uova** e prodotti a base uova;
4. **Pesce** e prodotti a base pesce;
5. **Arachidi** e prodotti a base arachidi;
6. **Soia** e prodotti a base soia;
7. **Latte** e prodotti a base latte (compreso il lattosio)
8. **Frutta a guscio** come mandorle (*Amigdalus communis* L.); nocciole (*Corylus avellana*), noci comuni (*Juglans regia*), noci di acagiù (*Anaccirdium occidentale*), noci pecan (*Carya illinoiesis* (Wangenh) K Koch), noci del Brasile (*Bertholletia excelsa*), pistacchi (*Pistacia vera*), noci del Queensland (*Macadamia ternifolia*), e prodotti derivati.
9. **Sedano** e prodotti derivati;
10. **Senape** e prodotti derivati;
11. Semi di **sesamo** e prodotti a base sesamo;
12. Anidride solforosa e **solfiti**;
13. **Lupino** e prodotti a base lupino;
14. **Molluschi** e prodotti a base molluschi.



Menù Asili Nidi Abetone Cutigliano – MERENDE

FASCIA DI ETÀ 1-2 ANNI				
LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
LATTE vaccino intero e FRUTTA FRESCA frullata/grattata	PANE con MARMELLATA (oppure fette biscottate con marmellata inzuppate nel the senza zucchero)	PANE con OLIO (oppure LATTE vaccino intero e FRUTTA FRESCA frullata/ grattata)	FETTE BISCOTTATE con MARMELLATA (oppure fette biscottate con marmellata inzuppate nel the senza zucchero)	LATTE vaccino intero con BISCOTTI secchi (inzuppati se necessario)

FASCIA DI ETÀ 2-3 ANNI				
LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
LATTE vaccino intero e FRUTTA FRESCA A PEZZI	PANE con MARMELLATA the senza zucchero	PANE con OLIO	FETTE BISCOTTATE con MARMELLATA the senza zucchero	LATTE vaccino intero con BISCOTTI secchi

Lunedì: LATTE e FRUTTA FRESCA frullata/grattata

	prot (g)	lip (g)	chos (g)	zs (g)	fibra (g)	kcal
Latte intero 80 ml	2,64	2,88	3,92	3,92	0	51,2
Frutta fresca (media) 100g	0,68	0,18	8,9	8,47	2,17	37,72
TOTALE	3,32	3,06	12,82	12,39	2,17	88,92
88,90	13,28	27,54	48,08			
PERCENTUALI	14,94	30,98	54,08			

Martedì: PANE con MARPELLATA (o fette biscottate con marmellata inzuppate nel the)

	prot (g)	lip (g)	chos (g)	zs (g)	fibra (g)	kcal
Pane comune 20g	1,66	0,06	10,4	0,44	0,84	47,8
marmellata 10g	0,05	0	5,87	5,87	0,22	22,2
TOTALE	1,71	0,06	16,27	6,31	1,06	70
68,39	6,84	0,54	61,01			
PERCENTUALI	10,00	0,79	89,21			

Mercoledì: PANE con OLIO (oppure LATTE e FRUTTA FRESCA frullata/grattata)

	prot (g)	lip (g)	chos (g)	zs (g)	fibra (g)	kcal
Pane comune 20g	1,66	0,06	10,4	0,44	0,84	47,8
olio 5g	0	5	0	0	0	45
TOTALE	1,66	5,06	10,4	0,44	0,84	92,8
91,18	6,64	45,54	39,00			
PERCENTUALI	7,28	49,95	42,77			

Giovedì: FETTE BISCOTTATE con MARPELLATA (inzuppate nel the)

	prot (g)	lip (g)	chos (g)	zs (g)	fibra (g)	kcal
Fette biscottate 10g	1,13	0,6	8,3	0,22	0,35	41
marmellata 10g	0,05	0	5,87	5,87	0,22	22,2
TOTALE	1,18	0,6	14,17	6,09	0,57	63,2
63,26	4,72	5,4	53,14			
PERCENTUALI	7,46	8,54	84,00			

Venerdì: LATTE con BISCOTTI (inzuppati se necessario)

	prot (g)	lip (g)	chos (g)	zs (g)	fibra (g)	kcal
Latte intero 80 ml	2,64	2,88	3,92	3,92	0	51,2
Biscotti infanzia 10g (= 2)	0,86	0,85	7,57	2,38	0,28	40
TOTALE	3,5	3,73	11,49	6,3	0,28	91,2
90,66	14	33,57	43,09			
PERCENTUALI	15,44	37,03	47,53			

	prot (g)	lip (g)	chos (g)	zs (g)	fibra (g)	kcal
MEDIA	9,1	22,5	48,9	6,3	1,0	81,2

Lunedì: LATTE + FRUTTA FRESCA a pezzi

	prot (g)	lip (g)	chos (g)	zs (g)	fibra (g)	kcal
Latte intero 100ml	3,3	3,6	4,9	4,9	0	64
Frutta fresca (media) 100g	0,68	0,18	8,9	8,47	2,17	37,72
TOTALE	3,98	3,78	13,8	13,37	2,17	101,72
101,69	15,92	34,02	51,75			
PERCENTUALI	15,66	33,45	50,89			

Martedì: PANE con MARPELLATA + the senza zucchero

	prot (g)	lip (g)	chos (g)	zs (g)	fibra (g)	kcal
Pane comune 30g	2,49	0,09	15,6	0,66	1,26	71,7
marmellata 10g	0,05	0	5,87	5,87	0,22	22,2
TOTALE	2,54	0,09	21,47	6,53	1,48	93,9
91,48	10,16	0,81	80,51			
PERCENTUALI	11,11	0,89	88,01			

Mercoledì: PANE con OLIO

	prot (g)	lip (g)	chos (g)	zs (g)	fibra (g)	kcal
Pane comune 30g	2,49	0,09	15,6	0,66	1,26	71,7
olio 5g	0	5	0	0	0	45
TOTALE	2,49	5,09	15,6	0,66	1,26	116,7
114,27	9,96	45,81	58,50			
PERCENTUALI	8,72	40,09	51,19			

Giovedì: FETTE BISCOTTATE con MARPELLATA + the senza zucchero

	prot (g)	lip (g)	chos (g)	zs (g)	fibra (g)	kcal
Fette biscottate 20g	2,26	1,2	16,6	0,44	0,7	82
marmellata 10g	0,05	0	5,87	5,87	0,22	22,2
TOTALE	2,31	1,2	22,47	6,31	0,92	104,2
104,30	9,24	10,8	84,26			
PERCENTUALI	8,86	10,35	80,79			

Venerdì: LATTE con BISCOTTI

	prot (g)	lip (g)	chos (g)	zs (g)	fibra (g)	kcal
Latte intero 100ml	3,3	3,6	4,9	4,9	0	64
Biscotti infanzia 15g (= n 3)	1,29	1,28	11,36	3,57	0,42	60
TOTALE	4,59	4,88	16,26	8,47	0,42	124
123,26	18,36	43,92	60,98			
PERCENTUALI	14,90	35,63	49,47			

	prot (g)	lip (g)	chos (g)	zs (g)	fibra (g)	kcal
MEDIA	12,7	27,1	67,2	7,1	1,3	108,1



ELENCO ALLERGENI - MERENDE

NIDI DI INFANZIA – fasce di età 1-2 anni e 2-3 anni

COMUNE ABETONE CUTIGLIANO

BISCOTTI SECCHI

Ingredienti:

FRUTTA FRESCA

Ingredienti: frutta fresca di stagione.

LATTE VACCINO INTERO

Ingredienti:

MARMELLATA

Ingredienti:

OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA

Ingredienti:

PANE TIPO TOSCANO

Ingredienti: **Farina** tipo 00 (1), acqua, lievito di birra, sale in quantità inferiore all'1,7%.



Gli alimenti sopra indicati sono quelli che da etichettatura e da scheda tecnica risultano prodotti contenenti tracce dei seguenti allergeni (Reg. CE 1169/2011):

1. Cereale contenenti **glutine** (grano, segale, orzo, avena, farro, kamut o i loro ceppi ibridati) e prodotti derivati;
2. **Crostacei** e prodotti derivati;
3. **Uova** e prodotti a base uova;
4. **Pesce** e prodotti a base pesce;
5. **Arachidi** e prodotti a base arachidi;
6. **Soia** e prodotti a base soia;
7. **Latte** e prodotti a base latte (compreso il lattosio)
8. **Frutta a guscio** come mandorle (*Amigdalus communis* L.); nocciole (*Corylus avellana*), noci comuni (*Juglans regia*), noci di acagiù (*Anaccirdium occidentale*), noci pecan (*Carya illinoiesis* (Wangenh) K Koch), noci del Brasile (*Bertholletia excelsa*), pistacchi (*Pistacia vera*), noci del Queensaland (*Macadamia ternifolia*), e prodotti derivati.
9. **Sedano** e prodotti derivati;
10. **Senape** e prodotti derivati;
11. Semi di **sesamo** e prodotti a base sesamo;
12. Anidride solforosa e **solfiti**;
13. **Lupino** e prodotti a base lupino;
14. **Molluschi** e prodotti a base molluschi.



Ricettario - MERENDE

NIDI DI INFANZIA – fasce di età 1-2 anni e 2-3 anni
COMUNE ABETONE CUTIGLIANO

LUNEDÌ

Latte vaccino intero e frutta fresca frullata/grattata o a pezzi

Ingredienti: Latte vaccino intero, frutta fresca di stagione

MARTEDÌ

Pane con marmellata e the senza zucchero / fette biscottate con marmellata inzuppate nel the senza zucchero

Ingredienti: pane toscano / fette biscottate, marmellata, the

MERCOLEDÌ

Pane con olio / Latte vaccino intero e frutta fresca frullata/grattata

Ingredienti: pane toscano, olio extra vergine di oliva

Ingredienti: Latte vaccino intero, frutta fresca di stagione

GIOVEDÌ

Fette biscottate con marmellata a pezzi /inzuppate nel the senza zucchero

Ingredienti: fette biscottate, marmellata, the

VENERDÌ

Latte vaccino intero e biscotti secchi (inzuppati se necessario)

Ingredienti: Latte vaccino intero, biscotti secchi