camst group

MENU' INVERNALE NIDO (Girasoli,Chiccodrillo, Coccinelle) NO CARNE – 2022/2023

						MERENDA
1° Settimana 24-28 ott	LUN	Pasta all'olio	Bastoncini di pesce	Verdura cotta	Pane e Frutta	Latte + Biscotti
	MAR	Pasta con Besciamella e Pomodoro	Ricotta	V. cruda c/fr. Secca (+ v. cotta)		Yogurt
	MERC	Passato di verdura con ORZO	Pesce al Forno	Verdura cotta		Succo + Grissini
	GIOV	Pasta con legumi e pomodoro	Sformato di verdura	V. cruda (+ v. cotta)		Focaccia
	VEN	Pastina in brodo vegetale	Foramaggio Fresco	Purè		Banana
2° Settimana 31 ott-04 nov	LUN	Passato di legumi con Pastina	Frittata/Crocchette di verdura	Verdura cotta	Pane e Frutta	Pizza al pomodoro
	MAR	Pastina in brodo vegetale	Foramaggio Fresco	Patate lessate		Frutta
	MERC	Pasta c/erbe aromatiche e fr. secca	Cotoletta di pesce	V. cruda (+ v. cotta)		Ciambella + Karkadè
	GIOV	Risotto alla zucca o altra verdura	Bastoncini di pesce	Verdura cotta		Yogurt
	VEN	Pasta alla pescatora	Parmigiano	Verdure gratinate al forno		Succo + Streghette
3° Settimana 07-11 nov	LUN	Tortelli burro e salvia	Caciotta	Verdura cotta	Pane e Frutta	Banana
	MAR	Pastina in brodo vegetale	Frittata o Burger Farro e Ceci	Purè		Pane + Parmigiano
	MERC	Pasta all'olio	Pesce in crosta di cereali	V. cruda (+ v. cotta)		Biscotti da forno
	GIOV	Passato di verdura e piselli con riso	Frittatina	V. cruda (+ v. cotta)		Latte + Cornflakes
	VEN	Pasta integrale al pomodoro	Bastoncini di pesce	Verdura cotta		Yogurt
4° Settimana 14-18 nov	LUN	Risotto allo zafferano	Frittata di verdure e legumi	Verdura cotta	Pane e Frutta	Succo + Cracker
	MAR	Pastina in brodo vegetale	Parmigiano	Patate arrosto		Yogurt
	MERC	Pasta alla pizzaiola	Pesce gratinato	V. cruda (+ v. cotta)		Ciambella + Karkadè
	GIOV	Crema di Verdure C/Cereali	Frittata o Burger Farro e Ceci	Verdura gratinata al forno		Succo + Grissini
	VEN	Pasta con Salsa Rosè *o Pizza*	Formaggio Fresco	v. cruda c/fr. Secca (+ v. cotta)		Frutta
5° Settimana 21-25 nov	LUN	Pasta aglio e olio	Fish burger	Verdura cruda	Pane e Frutta	Latte + Biscotti
	MAR	Passato di verdura con cous cous	Formaggio Fresco	Purè		Banana
	MERC	Pasta integrale al pomo e fr. secca	Pesce al Forno	Verdura cotta		Yogurt
	GIOV	Passatelli in brodo vegetale	Stracchino	V. cruda (+ v. cotta)		Pizza al pomodoro
	VEN	Riso pomodoro e piselli	Parmigiana invernale	Verdura cotta		Succo + Grissini
6° Settimana 28nov-02 dic	LUN	Passato di legumi con Pastina	Crocchette di formaggio	Patate lesse	Pane e Frutta	Frutta
	MAR	Pasta al profumo di pesce	Sformato di verdura	V. cruda (+ v. cotta)		Ciambella + Karkadè
	MERC	Pasta ai 3 formaggi	Bastoncini di pesce	V. cruda (+ v. cotta)		Yogurt
	GIOV	*Pasta al Pomodoro o Pizza*	Parmigiano	Verdura gratinata al forno		Focaccia alle Olive
	VEN	Risotto alla zucca o altra verdura	Pesce in crosta di cereali	Verdura Cuda		Succo + Grissini o Streghette

"I contorni non dovranno ripetersi nella settimana e non dovranno replicarsi anche nei primi/secondi"

*Dietista Dott.ssa M **ariangela Micoli***