



## **CITTA' DI ALESSANDRIA**

DIREZIONE EDUCAZIONE, SPORT, CULTURA, MUSEI e TURISMO  
SERVIZIO EDUCAZIONE PRESCOLARE

# SERVIZIO DI ASILO NIDO

## MENU' ESTIVO

Elaborato da

- **SERVIZIO POLITICHE EDUCATIVE del Comune di Alessandria :**

e da :

- **ASL 20, Dipartimento di prevenzione, Servizio Igiene, Alimenti e Nutrizione :**  
(Dr.ssa TOCCI SIMONETTA, dirigente  
Sig.ina DE ORSOLA CRISTINA, dietista)

## 1^ SETTIMANA

**LUNEDÌ** (1) primo **INSALATA DI RISO**  
**PANE**  
frutta **FRUTTA DI STAGIONE**  
merenda **PANE E PROSCIUTTO\***

**MARTEDÌ** (2) primo **PASSATO DI VERDURA CON PASTA**  
secondo **POLPETTINE AL POMODORO CON PISELLI**  
**PANE**  
frutta **FRUTTA DI STAGIONE**  
merenda **YOGOURT ALLA FRUTTA**

**MERCOLEDÌ** (3) primo **PASTA CON OLIO E PARMIGIANO**  
secondo **FRITTATA DI ZUCCHINE**  
**INSALATA E POMODORI**  
**PANE**  
frutta **FRUTTA DI STAGIONE**  
merenda **FRULLATO DI FRUTTA FRESCA**

**GIOVEDÌ** (4) primo **RISO IN BRODO CON VERDURE**  
secondo **SCALOPPINE DI POLLO AL LIMONE**  
**FAGIOLINI AL VAPORE**  
**PANE**  
frutta **FRUTTA DI STAGIONE**  
merenda **LATTE E BISCOTTI**

**VENERDÌ** (5) primo **GNOCCHI AL PESTO**  
secondo **FILETTI DI MERLUZZO AL POMODORO**  
**MISTO DI VERDURE CRUDE**  
**PANE**  
frutta **FRUTTA DI STAGIONE**  
merenda **TORTA ALLO YOGOURT**

## 2^ SETTIMANA

**LUNEDÌ (6)** primo **MINESTRA DI RISO E PATATE**  
secondo **CRESCENZA**  
**CAROTE AL FORNO**  
**PANE**

frutta **FRUTTA DI STAGIONE**

merenda **GELATO DI FRUTTA**

**MARTEDÌ (7)** primo **GNOCCHI AL RAGU'**

secondo **INSALATA E POMODORI**  
**PANE**

frutta **FRUTTA DI STAGIONE**

merenda **LATTE E BISCOTTI**

**MERCOLEDÌ (8)** primo **MINESTRA DI CEREALI**

secondo **UOVO STRAPAZZATO**  
**FAGIOLINI AL VAPORE**  
**PANE**

frutta **FRUTTA DI STAGIONE**

merenda **PIZZETTE DELLA CASA**

**GIOVEDÌ (9)** primo **RISO AL POMODORO**

secondo **TACCHINO AL LATTE**  
**PATATE IN INSALATA**  
**PANE**

frutta **FRUTTA DI STAGIONE**

merenda **MISTO DI FRUTTA FRESCA**

**VENERDÌ (10)** primo **PASTA CON OLIO E PARMIGIANO**

secondo **FILETTI DI PLATESSA INFARINATI AL FORNO CON**  
**VERDURE MISTE CRUDE**  
**PANE**

frutta **FRUTTA DI STAGIONE**

merenda **YOGOURT ALLA FRUTTA**

### 3^ SETTIMANA

**LUNEDÌ (11)** primo **PASTA AL POMODORO**  
secondo **PEL PAESE  
CAROTE GRATTUGIATE IN INSALATA  
PANE**  
frutta **FRUTTA DI STAGIONE**  
merenda **LATTE E BISCOTTI**

**MARTEDÌ (12)** primo **PASSATO DI VERDURA CON RISO**  
secondo **FETTINA ALLA PIZZAIOLA  
PATATE AL FORNO  
PANE**  
frutta **FRUTTA DI STAGIONE**  
merenda **TORTA**

**MERCOLEDÌ (13)** primo **PASTA BURRO E PARMIGIANO**  
secondo **FRITTATA DI ERBETTE  
INSALATA E POMODORI  
PANE**  
frutta **FRUTTA DI STAGIONE**  
merenda **FRULLATO DI FRUTTA FRESCA**

**GIOVEDÌ (14)** primo **RISOTTO ALLE VERDURE**  
secondo **CONIGLIO AL FORNO  
INSALATA DI CAROTE GRATTUGIATE E LATTUGA  
PANE**  
frutta **FRUTTA DI STAGIONE**  
merenda **YOGOURT ALLA FRUTTA**

**VENERDÌ (15)** primo **MINESTRA IN BRODO VEGETALE**  
secondo **MERLUZZO AL POMODORO CON PATATE  
PANE**  
frutta **FRUTTA DI STAGIONE**  
merenda **FOCACCIA BIANCA**

## 4^ SETTIMANA

**LUNEDÌ (16)** primo **CREMA DI VERDURA CON PASTA**  
secondo **PROSCIUTTO COTTO MAGRO \*  
MISTO DI VERDURE AL VAPORE  
PANE**

frutta **FRUTTA DI STAGIONE**

merenda **PIZZETTE DELLA CASA**

**MARTEDÌ (17)** primo **PASTA ALLE VERDURE**

secondo **POLPETTINE AL POMODORO CON PISELLI  
PANE**

frutta **FRUTTA DI STAGIONE**

merenda **YOGOURT ALLA FRUTTA**

**MERCOLEDÌ (18)** primo **RISO CON OLIO E PARMIGIANO**

secondo **UOVO STRAPAZZATO  
INSALATA E POMODORI  
PANE**

frutta **FRUTTA DI STAGIONE**

merenda **GELATO DI FRUTTA**

**GIOVEDÌ (19)** primo **PASTA AL POMODORO FRESCO**  
secondo **FUSI DI POLLO ARROSTO  
CAROTE CRUDE  
PANE**

frutta **FRUTTA DI STAGIONE**

merenda **FOCACCIA BIANCA**

**VENERDÌ (20)** primo **RISO IN BRODO VEGETALE  
DI CAROTE, ZUCCHINE E BIETOLE**  
secondo **MERLUZZO AL FORNO  
PATATE IN INSALATA  
PANE**

frutta **FRUTTA DI STAGIONE**

merenda **LATTE E BISCOTTI**

(1) lunedì 1<sup>^</sup> settimana

### **INSALATA DI RISO**

- riso gr. 50
- Bel Paese gr. 25
- prosciutto cotto a pezzetti gr. 25 (\*)
- pomodoro fresco a pezzetti gr. 30
- fagiolini a vapore gr. 30
- piselli gr. 30
- olio gr. 5

(\*) per i bimbi di religione islamica eliminare prosciutto

### **PANE**

- pane gr. 25

### **FRUTTA DI STAGIONE**

- frutta gr. 100

### **PANE E PROSCIUTTO (\*)**

- pane gr. 30
- prosciutto gr. 30

(\*)

per i bimbi di religione Islamica sostituire con

### **PANE E MARMELLATA**

- pane gr. 30
- marmellata gr. 30

(2) martedì 1<sup>a</sup> settimana

**PASSATO DI VERDURA CON PASTA**

- pasta gr. 20
- verdure q.b.
- olio gr. 3
- parmigiano gr. 3

**POLPETTINE AL POMODORO CON PISELLI**

- vitellone macinato gr. 50
- uovo q.b.
- parmigiano gr. 5
- pane grattugiato q.b.
- olio gr. 5
- pomodoro q.b.
- piselli q.b.

**PANE**

- pane gr. 25

**FRUTTA DI STAGIONE**

- frutta gr. 100

**YOGOURT ALLA FRUTTA**

- yogourt gr. 125

(3) mercoledì 1<sup>^</sup> settimana

### **PASTA CON OLIO E PARMIGIANO**

- pasta gr. 50
- parmigiano gr. 5
- olio gr. 5

### **FRITTATA DI ZUCCHINE**

- uovo n. 1
- zucchine q.b.
- parmigiano gr. 5
- olio gr. 3

### **INSALATA E POMODORI**

- insalata gr. 50
- pomodori gr. 50
- olio gr. 5

### **PANE**

- pane gr. 25

### **FRUTTA DI STAGIONE**

- frutta gr. 100

### **FRULLATO DI FRUTTA FRESCA**

- frutta gr. 150
- latte q.b.
- zucchero gr. 10

(4) giovedì 1<sup>^</sup> settimana

### **RISO IN BRODO CON VERDURE**

- riso gr. 30
- verdure di stagione q.b.
- patate gr. 20
- olio gr. 3
- parmigiano gr. 3

### **SCALOPPINE DI POLLO AL LIMONE**

- petto di pollo gr. 50
- farina q.b.
- brodo q.b.
- limone q.b.
- olio gr. 5

### **FAGIOLINI AL VAPORE**

- fagiolini gr. 100
- olio gr. 5

### **PANE**

- pane gr. 25

### **FRUTTA DI STAGIONE**

- frutta gr. 100

### **LATTE E BISCOTTI**

- latte gr. 150
- biscotti gr. 25

(5) venerdì 1<sup>^</sup> settimana

### **GNOCCHI AL PESTO**

- gnocchi di patate gr. 100
- basilico q.b
- olio gr. 5
- parmigiano gr. 5

### **FILETTI DI MERLUZZO AL POMODORO**

- merluzzo gr. 70
- pomodoro q.b.
- olio gr. 5

### **MISTO DI VERDURE CRUDE**

- verdure miste di stagione gr.150
- olio gr. 5

### **PANE**

- pane gr. 25

### **FRUTTA DI STAGIONE**

- frutta gr. 100

### **TORTA ALLO YOGOURT**

- torta gr. 60

## (6) lunedì 2<sup>a</sup> settimana

### **MINESTRA DI RISO E PATATE**

- riso gr. 30
- patate gr. 20
- olio gr. 3
- parmigiano gr. 3

### **CRESCENZA**

- crescenza gr. 50

### **CAROTE AL FORNO**

- carote gr. 100
- olio gr. 5

### **PANE**

- pane gr. 25

### **FRUTTA DI STAGIONE**

- frutta gr. 100

### **GELATO DI FRUTTA**

- gelato gr.100

(7) martedì 2<sup>a</sup> settimana

### **GNOCCHI AL RAGU'**

- gnocchi di patate gr.100
- vitellone macinato gr. 50
- verdure q.b.
- pomodoro q.b.
- parmigiano gr. 5
- olio gr. 5

### **INSALATA E POMODORI**

- insalata gr. 50
- pomodori gr. 50
- olio gr. 5

### **PANE**

- pane gr. 25

### **FRUTTA DI STAGIONE**

- frutta gr. 100

### **LATTE E BISCOTTI**

- latte gr. 150
- biscotti gr. 25

(8) mercoledì 2<sup>^</sup> settimana

### **MINISTRA DI CEREALI**

- cereali gr. 30
- verdure . q.b.
- olio gr. 3
- parmigiano gr. 3

### **UOVO STRAPAZZATO**

- uovo n. 1
- olio gr. 3

### **FAGIOLINI AL VAPORE**

- fagiolini gr. 100
- olio gr. 5

### **PANE**

- pane gr. 25

### **FRUTTA DI STAGIONE**

- frutta gr. 100

### **PIZZETTE DELLA CASA**

- pizzette gr. 50
- mozzarella gr. 10
- olio gr. 3
- pomodoro q.b.

### **PANE E MARMELLATA**

- pane gr. 30
- marmellata gr. 30

(9) giovedì 2<sup>a</sup> settimana

### **RISO AL POMODORO**

- riso gr. 50
- pomodoro q.b.
- parmigiano gr. 5
- olio gr. 5

### **TACCHINO AL LATTE**

- fesa di tacchino gr. 70
- latte q.b.
- rosmarino q.b.
- olio gr. 5

### **PATATE IN INSALATA**

- patate gr. 100
- olio gr. 5

### **PANE**

- pane gr. 25

### **FRUTTA DI STAGIONE**

- frutta gr. 100

### **MISTO DI FRUTTA FRESCA**

- frutta gr. 150

(10) venerdì 2<sup>a</sup> settimana

**PASTA CON OLIO E PARMIGIANO**

- pasta gr. 50
- olio gr. 5
- parmigiano gr. 5

**FILETTO DI PLATESSA INFARINATA E VERDURE MISTE AL FORNO**

- platessa gr. 70
- verdure miste gr. 100
- farina q.b.
- limone q.b.
- olio gr. 5

**PANE**

- pane gr. 25

**FRUTTA DI STAGIONE**

- frutta gr. 100

**YOGOURT ALLA FRUTTA**

- yogourt gr. 125

(11) lunedì 3<sup>^</sup> settimana

### **PASTA AL POMODORO**

- pasta gr. 50
- pomodoro q.b.
- parmigiano gr. 5
- olio gr. 5

### **BEL PAESE**

- bel paese gr. 50

### **CAROTE GRATTUGIATE IN INSALATA**

- carote gr. 100
- olio gr. 5
- limone q.b.

### **PANE**

- pane gr. 25

### **FRUTTA DI STAGIONE**

- frutta gr. 100

### **LATTE E BISCOTTI**

- latte gr. 150
- biscotti gr. 25

(12) martedì 3<sup>^</sup> settimana

**PASSATO DI VERDURA CON RISO**

- riso gr. 20
- verdure q.b.
- olio gr. 3
- parmigiano gr.3

**FETTINA ALLA PIZZAIOLA**

- carne di manzo gr. 100
- pomodoro q.b.
- olio gr. 5

**PATATE AL FORNO**

- patate gr. 100
- olio gr. 5

**PANE**

- pane gr. 25

**FRUTTA DI STAGIONE**

- frutta gr. 100

**TORTA**

- torta gr. 60

(13) mercoledì 3<sup>^</sup> settimana

### **PASTA AL BURRO E PARMIGIANO**

- pasta gr. 50
- burro gr. 5
- parmigiano gr. 5

### **FRITTATA DI ERBETTE**

- uovo n. 1
- erbette q.b.
- parmigiano gr. 5
- olio gr. 3

### **INSALATA E POMODORI**

- insalata gr. 50
- pomodori gr. 50
- olio gr. 5

### **PANE**

- pane gr. 25

### **FRUTTA DI STAGIONE**

- frutta gr. 100

### **FRULLATO DI FRUTTA FRESCA**

- frutta gr. 150
- latte q.b.
- zucchero gr. 10

(14) giovedì 3<sup>^</sup> settimana

### **RISOTTO ALLE VERDURE**

- riso gr. 50
- verdure q.b.
- olio gr. 5
- parmigiano gr. 5

### **CONIGLIO AL FORNO**

- coniglio gr. 100
- rosmarino q.b.
- brodo q.b.
- olio gr. 5

### **INSALATA DI CAROTE GRATTUGIATE E LATTUGA**

- carote gr. 50
- lattuga gr. 50
- olio gr. 5

### **PANE**

- pane gr. 25

### **FRUTTA DI STAGIONE**

- frutta gr. 100

### **YOGOURT ALLA FRUTTA**

- yogourt gr. 125

(15) venerdì 3<sup>^</sup> settimana

**MINESTRA IN BRODO VEGETALE**

- pasta gr. 30
- verdure q.b.
- olio gr. 3
- parmigiano gr. 3

**MERLUZZO AL POMODORO CON PATATE**

- merluzzo gr. 70
- pomodoro q.b.
- patate gr. 50
- olio gr. 5

**PANE**

- pane gr. 25

**FRUTTA DI STAGIONE**

- frutta gr. 100

**FOCACCIA BIANCA**

- focaccia gr. 60

(16) lunedì 4<sup>^</sup> settimana

### **CREMA DI VERDURA CON PASTA**

- pasta gr. 20
- legumi secchi gr. 10
- verdure q.b.
- patate gr. 20
- olio gr. 3
- parmigiano gr. 3

### **PROSCIUTTO COTTO MAGRO (\*)**

- prosciutto gr. 50

### **MISTO DI VERDURE AL VAPORE**

- misto di verdure di stagione gr. 150
- olio gr. 5

### **PANE**

- pane gr. 25

### **FRUTTA DI STAGIONE**

- frutta gr. 100

### **➤ PIZZETTE DELLA CASA (\*)**

- pizzette gr. 50
- pomodoro q.b.
- prosciutto cotto q.b.
- mozzarella q.b.
- olio gr. 3

(\*)

per i bimbi di religione Islamica sostituire con gr. 50 di Bel Paese

(17) martedì 4<sup>^</sup> settimana

### **PASTA ALLE VERDURE**

- pasta gr. 50
- verdure q.b.
- burro gr. 5
- parmigiano gr. 5

### **POLPETTINE AL POMODORO CON PISELLI**

- vitellone macinato gr. 50
- uovo q.b.
- pane grattugiato q.b.
- pomodoro q.b.
- piselli q.b.
- olio gr. 5
- parmigiano gr. 5

### **PANE**

- pane gr. 25

### **FRUTTA DI STAGIONE**

- frutta gr. 100

### **YOGOURT ALLA FRUTTA**

- yogourt gr. 125

(18) mercoledì 4<sup>^</sup> settimana

### **RISO CON OLIO E PARMIGIANO**

- riso gr. 50
- olio gr. 5
- parmigiano gr. 5

### **UOVO STRAPAZZATO**

- uovo n. 1
- olio gr. 3

### **INSALATA E POMODORI**

- insalata gr. 50
- pomodori gr. 50
- olio gr. 5

### **PANE**

- pane gr. 25

### **FRUTTA DI STAGIONE**

- frutta gr. 100

### **GELATO DI FRUTTA**

- gelato gr. 100

(19) giovedì 4<sup>^</sup> settimana

### **PASTA AL POMODORO FRESCO**

- pasta gr. 50
- pomodoro q.b.
- parmigiano gr. 5
- olio gr. 5

### **FUSI DI POLLO ARROSTO**

- fusi di pollo n. 1
- rosmarino q.b.
- olio gr. 5

### **CAROTE GRATTUGIATE CRUDE**

- carote gr. 100
- olio gr. 5

### **PANE**

- pane gr. 25

### **FRUTTA DI STAGIONE**

- frutta gr. 100

### **FOCACCIA BIANCA**

- focaccia gr. 60

(20) venerdì 4<sup>^</sup> settimana

**RISO IN BRODO VEGETALE  
DI CAROTE, ZUCCHINE E BIETOLE**

- riso gr. 30
- verdure q.b.
- olio gr. 3
- parmigiano gr. 3

**MERLUZZO AL FORNO**

- merluzzo gr. 70
- pomodoro fresco q.b.
- olio gr. 3

**PATATE IN INSALATA**

- patate gr. 100
- olio gr. 5

**PANE**

- pane gr. 25

**FRUTTA DI STAGIONE**

- frutta gr. 100

**LATTE E BISCOTTI**

- latte intero gr. 150
- biscotti gr. 25

## **MENU' ALTERNATIVO IN CASO DI:**

### **ACETONE**

#### **PASTA O RISO ALL'OLIO**

- pasta o riso gr. 50
- olio gr. 3

#### **PETTO DI POLLO O FILETTO DI PLATESSA AL PIATTO (\*\*)**

- petto di pollo gr. 50 o filetto di platessa gr.70
- limone

#### **PATATE BOLLITE**

- patate gr. 150
- olio gr. 3

#### **PANE**

- pane gr. 25

#### **FRUTTA**

- frutta gr. 100

#### **BISCOTTI CON TE'**

- biscotti gr. 25
- tè zuccherato

(durante la giornata somministrare più volte tè zuccherato)

(\*\*) eliminare se l'acetone è elevato

## **MENU' ALTERNATIVO IN CASO DI:**

### **DIARREA**

#### **RISO ALL'OLIO O CREMA DI RISO**

- riso gr. 50 o crema di riso gr. 30
- olio gr. 3
- parmigiano gr. 10

#### **PATATE**

- patate gr. 100
- olio gr. 3

#### **MELA GRATTUGIATA**

- mela gr. 100

## **MENU' ALTERNATIVO IN CASO DI:**

### **VOMITO**

#### **RISO ALL'OLIO O CREMA DI RISO**

- riso gr. 50 o crema di riso gr. 30
- olio gr. 3
- parmigiano gr. 10

#### **PATATE**

- patate gr. 150
- olio gr. 3

#### **MELA GRATTUGIATA**

- mela gr. 100

### **TE' ZUCCHERATO**