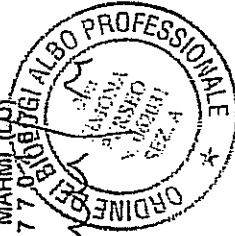


Dot. SIMONA PERSEI
 BIOLOGA NUTRIZIONISTA
 Via P.I. di Carrara, 85 - Tel. 335 7060044
 55042 FORTE DEI MARMI (LU)
 P. IVA 01885770461



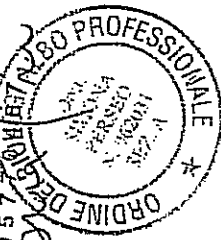
I SETTIMANA
 Comune di Lucca

ASILO NIDO MENU PRIMAVERILE
 TABELLE DIETETICHE DIVEZZI (18-36 MESI) E SEMIDIVEZZI (12-18 MESI)*

Lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
Pasta al Pesto	Riso alle carote	Pasta con filetti di sagliola	Pasta al pomodoro e basilico	Gnocchetti al pomodoro
Pasta	gr50 Riso parboiled	gr40 e Pomodorini	Pasta	Gnocchetti
Pinoli	gr3 carote	gr20 pasta	gr40 Pomodori freschi	gr40 Pomodori pelati
olio extravergine di oliva	latte p.s.	gr10 Pomodori freschi	gr30 olio extravergine di oliva	olio extravergine di oliva
parmigiano	gr5 burro	gr3 Filetti di sagliola	gr5 parmigiano	gr5 parmigiano
basilico	gr2 parmigiano	gr5 olio extravergine di oliva	gr5 basilico	gr5 parmigiano
Scaloppine di pollo al limone	gr2 cipolla, sedano	gr5 parmigiano	gr5 platessa al forno	Polpettine di carne
petto di pollo	gr50 Frittatina di verdure	Brodo vegetale	gr5 con zucchine e carote	macinato magro
Farina 00	gr5 Uova pastorizzate	iodori	gr70 patate	Patate
olio extravergine di oliva	zucchine	gr40 Svizzera	Filetti di platessa	latte p.s.
succo d'arancia	gr5 carote	gr40 macinata magro di vitellone	olio extravergine di oliva	uova pasturizzate
odori	q.b. cipolle	gr5 olio extravergine di oliva	Prezomolo, aglio	gr5 burro
Pomodori	q.b. latte p.s.	gr5 di oliva	gr5 rasanarino	Pangrattato
olio extravergine di oliva	gr60 parmigiano	aromi	q.b. zucchine	q.b. iodori
Pane	Insalata	gr40 Carote	gr60 carote	gr30 olio extra vergine di oliva
Frutta	gr5 lattuga	olio extravergine di oliva	olio extravergine di oliva	Purè di carote e fagiolini
	gr40 olio extravergine di oliva	gr5 di oliva	gr5 di oliva	gr30 patate
	Pane	gr40 Torta alle carote	gr50 Pane	carote
	Frutta	gr100	Frutta	gr40 fagiolini
				gr100 olio extra vergine di oliva
				Pane
				Frutta
Kcal 395,39	Kcal 452,12	Kcal 587,88	Kcal 393,54	Kcal 456,94

*Le tabelle dietetiche sono applicabili anche ai semidivezzi secondo le modalità previste dalle LINEE GUIDA per la Ristorazione Scolastica degli Asili Nido

Dr. SIMONA PERSEU
 BIOLOGA NUTRIZIONISTA
 Via P.A. da Carrara, 05 - Tel. 335 7060107
 55042 FORTE DEI MARMI (LU)
 P. IVA 01695770517



II SETTIMANA
 Comune di Lucca

ASILO NIDO MENU PRIMAVERILE
 TABELLE DIETETICHE DIVEZZI (18-36 MESI) E SEMIDIVEZZI (12-18 MESI)*

Lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	
Riso alle zucchine	Passato di verdure	Pasta al ragù	Pasta con salmone	Pasta al burro	
Riso parballito	gr40 con quinoa	Pasta	gr40 pasta	gr40 pasta	gr40
Zucchine	gr20 Quinoa	Carne di manzo	gr20 noce moscata	q.b. burro	gr5
brodo vegetale	q.b. verdure miste	gr70 pomodori pelati	gr50 erbe aromatiche	q.b. latte p.s.	gr3
Olio extravergine	(carota, sedano)	Parmigiano	gr5 salmone	gr10 parmigiano	gr5
d'oliva	gr3 zucchini, patata)	olio extravergine	gr5 latte p.s.	gr20 Nasello al forno	
Burro	gr2 olio extravergine	odori	q.b. burro	gr2 con patate e pomodori	
parmigiano	gr5 di oliva	gr5 Pisellini	parmigiano	gr5 Filetti di nasello	gr70
Sformatino di fagiolini	Parmigiano	gr5 Piselli surgelati	Farina 0	gr3 olio extravergine	
Patate	gr30 Fagiolini/ Ceci lessi	olio extravergine	Stracchino	gr30 di oliva	gr5
fagiolini	gr30 fagiolini/ceci	di oliva	Patate, zucchine,	Prezzenolo, aglio	
Latte p.s.	gr10 olio extravergine	cipolla	carote al vapore	rosmarino	q.b.
uova	gr5 di oliva	gr5 Pane	Patate	gr30 patate	gr30
burra	gr2		Zucchine	gr30 pomodori	gr30
Farina 00	gr2 Pane	gr40	carote al vapore	gr30 olio extravergine	
parmigiano	gr5 Frutta	gr100	olio extravergine	di oliva	gr5
pan grattato	q.b.	Torta di mele	gr5 di oliva	Pane	gr40
odori	q.b.		Pane	Frutta	gr100
Insalata	gr40		Frutta		
Lattuga					
olio extravergine					
di oliva					
Pane					
Frutta					
Kcal 433,37	Kcal 420,70	Kcal 505,33	Kcal 504,44	Kcal 415,51	

Dot. SIMONA PERISEU
 BIOLOGA NUTRIZIONISTA
 Via P. L. da Carrara, 85 - Tel. 335 / 060107
 55042 FORTE DEI MARMI (LU)
 P. IVA 01895770187



III SETTIMANA
 Comune di Lucca

ASILO NIDO MENU PRIMAVERILE
 TABELLE DIETETICHE DIVEZZI (18-36 MESI) E SEMIDIVEZZI (12-18 MESI)*

Lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
Pasta al pomodoro e basilico	Minestra di ceci con orzo	Riso al basilico	Passato di Verdura	Gnocchi alla romana*
Pasta	Orzo	Riso parballid	gr40 con miglio	gr25 Gnocchi alla romana
Pomodori freschi	gr40 ceci secchi	gr20 basilico	q.b. Miglio decorticati	gr80
olio extravergine	gr40 pomodoro pelati	gr50 latte p.s.	gr10 verdure miste (c	
di oliva	adorni	q.b. burro	gr3 Sedano zucchini, patata)	
parmigiano	gr5 patate, carote, cipolle	q.b. parmigiano	gr5 Olio extrav. a cru	gr30
basilico	gr5 olio extravergine	cipolla, carota	Parmigiano	
Polpettine di platessa	q.b. di oliva	gr5 sedano	q.b. Arrosto di tacchino	
al forno	Prosciutto cotto	Sformatino di zucchine	Tacchino	
platessa	gr30	gr20 Patate	gr30 farina	gr50 Carote e zucchine
Patate	gr20 Carote al vapore	zucchine	gr30 cipolla, carota, sed	gr30
latte p.s.	gr4 latte p.s.	Latte p.s.	gr10 erbe aromatiche	
uova pastorizzate	gr4 latte p.s.	uova	gr5 succo di limone	gr5
burro	1x10p di oliva	gr5 burro	gr2 Olio extrav.	
Pangrattato	gr3	Farina 00	gr2 Pure di patate	
adorni	q.b. Pane	parmigiano	gr5 Patate	
olio extra vergine	q.b. Frutta	gr100 pangrattato	q.b. latte p.s.	
d'oliva		adorni	q.b. burro	
Insalata	gr5	Pomodori	gr40 Pane	gr40
Pane	gr40	olio extravergine	Frutta	gr100
Frutta	gr100	di oliva	gr5	
		Gelato	gr50	
Kcal 468,89	Kcal 434,14	Kcal 461,73	Kcal 439,32	Kcal 372,38

* prodotto precotto surgelato

Dot. SIMONA PERSEO
 BIOLOGA NUTRIZIONISTA
 Via P. Gallo, Larrava, 85 - Tel. 335 7060107
 55042 FORTE DEI MARMI (LU)
 P. IVA 01935770467

IV SETTIMANA
 Comune di Lucca



ASILO NIDO MENU PRIMAVERILE
 TABELLE DIETETICHE DIVEZZI (18-36 MESI) E SEMIDIVEZZI (12-18 MESI)*

Lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
Pasta al pomodoro e basilico	Pasta al ragù vegetale	Riso ai totani	Pasta all'olio	Pasta al pesto
Pasta gr40	Pasta gr40	Riso parboiled totani gr40	extravergine di oliva Pasta gr50	Pasta gr50
Pomodori freschi olio extravergine di oliva	Verdure miste (se dano, cipolle gr5 zucchine, patate gr5 pomodori pelati q.b. olio extravergine di oliva gr80 parmigiano gr5 odori	pomodori pelati brodo vegetale olio extravergine di oliva gr30 gr5 odori	Olio extravergine q.b. di oliva parmigiano Polpettine di miglio e lenticchie rosse decorticate q.b. miglio decorticato lenticchie rosse dec gr50	pinoli olio extravergine di oliva parmigiano basilico Svizzera q.b.
Nasello al limone	Nasello al limone	Ricotta	Polpettine di miglio e lenticchie rosse decorticate q.b.	
Nasello olio extravergine limone	parmigiano gr5 odori q.b.	Carote		
Purè di carote e fagiolini	Scaloppine di vitello al limone	Carote		
patate carote fagiolini olio extra vergine	Vitello Farina ao gr30 Olio extravergine gr20 di oliva gr20 Succo di limone gr5	Olio extravergine gr5 di oliva q.b.	latte p.s. gr80 uova pastorizzate burro gr5	macinato magro di gr30 vitellane gr20 olio extravergine gr20 di oliva gr4 parmi gr3 q.b.
Pane	Pomodori	Pane	Zucchine	Patate lesse
Frutta	olio extra vergine gr40 d'oliva gr100 Pane Frutta	Torta di pere gr5 gr40 gr100	olio extra vergine d'oliva gr40 olio extra vergine d'oliva gr50 Zucchine olio extra vergine d'oliva gr50 Pane Frutta gr5 gr40 gr100	olio extra vergine d'oliva gr5 Pane Frutta gr40 gr100
Kcal 433,92	Kcal 404,55	Kcal 551,96	Kcal 445,52	Kcal 450,69

TORTE

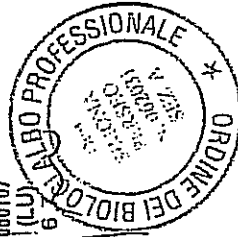
Comune di Lucca

ASILO NIDO MENU PRIMAVERILE

TABELLE DIETETICHE DIVEZZI (18-36 MESI) E SEMIDIVEZZI (12-18 MESI)*

Torta di mele e pere (per 10 bambini)		Torta di yogurt (per 10 bambini)		Torta di carote (per 10 bambini)	
yogurt bianco	gr125	yogurt bianco	gr300	yogurt bianco	gr125
zucchero	gr100	zucchero	gr100	zucchero	gr100
farina	gr150	farina	gr150	farina	gr150
mele o pere	2	succo di frutta	gr125	carote	3
succo di frutta	gr125	olio extravergine d'oliva	2 cucchiaini	succo di frutta	gr125
olio extravergine d'oliva	2 cucchiaini	uova	1	olio extravergine d'oliva	2 cucchiaini
uova	1	lievito	1 bustina	uova	1

DOIT. SIMONA PERSEC
 BIOLOGA NUTRIZIONISTA
 Via P.I. da Gattaro, 85 - Tel.335 7060107
 55042 FORTE DEI MARMI (LU)
 P. IVA 0180577046



Simona Persec

Dot. SIMONA PERSEU
 BIOLOGA NUTRIZIONISTA
 Via P.I. di Cortina, 65 - Tel. 335 706007
 33042 FORTE DEI MARMI (TS)
 P. IVA 01180577028



MERENDE MENU PRIMAVERILE

Comune di Lucca
 ASILO NIDO MENU PRIMAVERILE

TABELLE DIETETICHE DIVEZZI (18-36 MESI) E SEMIDIVEZZI (12-18 MESI)*

	Lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
1° SETTIMANA	Yogurt alla frutta Yogurt alla frutta Kcal 110,19	Gelato gr125	Succo di frutta o latte di riso fette biscottate con marmellata /miele Kcal 165.49	gr120 Frutta mista con biscotti gr100 gr20(4 biscotti) gr10 Kcal 149	Tè gr150 Pane e olio pane olio extrav. Kcal 145.72
2° SETTIMANA	Frutta mista con biscotti Kcal 149	Gelato gr100 gr20(4 biscotti)	Yogurt alla frutta Kcal 110,19	Tè gr150 Succo di frutta o latte di riso fette biscottate con marmellata /miele Kcal 165.49	gr120 Succo di frutta o latte di riso fette biscottate con marmellata /miele Kcal 165.49
3° SETTIMANA	Succo di frutta o latte di riso fette biscottate con marmellata /miele Kcal 165.49	Gelato gr120 gr20 gr10	Tè gr50 Pane e olio pane olio extrav. Kcal 145.72	gr150 Yogurt alla frutta Yogurt alla frutta Kcal 110,19 gr20 gr5	Frutta mista con biscotti gr100 gr20(4 biscotti) Kcal 149
4° SETTIMANA	Tè Pane e olio pane olio extrav. Kcal 145.72	Gelato gr150 gr20 gr5	Frutta mista con biscotti Kcal 149	Succo di frutta o latte di riso fette biscottate con marmellata /miele Kcal 165.49	gr120 Yogurt alla frutta Yogurt alla frutta Kcal 110,19 gr20 gr10

Merende Primavera Nido

	1	2	3	4
Lun	Yogurt alla frutta Kcal 110,19 P 12,7 G 53,6 L 33,7	Frutta mista con biscotti Kcal 149 P 12,3 G 75 L 12,0	Succo di frutta o latte di riso Fette Biscottate con marmellata /miele Kcal 165,49 P 6,5 G 86,4 L 7,2	The Pane e olio Kcal 145,72
Mar	Gelato kcal 130,64 G 7,7 P 35,2 L 56,6	Gelato kcal 130,64 G 7,7 P 35,2 L 56,6	Gelato kcal 130,64 G 7,7 P 35,2 L 56,6	Gelato kcal 130,64 G 7,7 P 35,2 L 56,6
Mer	Succo di frutta o latte di riso* Fette Biscottate con marmellata /miele Kcal 165,49 P 6,5 G 86,4 L 7,2	Yogurt alla frutta Kcal 110,19 P 12,7 G 53,6 L 33,7	The Pane e olio Kcal 145,72	Frutta mista con biscotti Kcal 149 P 12,3 G 75 L 12,0
Giov	Frutta mista con biscotti Kcal 149 P 12,3 G 75 L 12,0	The Pane e olio Kcal 145,72	Yogurt alla frutta Kcal 110,19 P 12,7 G 53,6 L 33,7	Succo di frutta o latte di riso Fette Biscottate con marmellata /miele Kcal 165,49 P 6,5 G 86,4 L 7,2
Ven	Thè Pane e olio Kcal 145,72 P 5,3 G 63,3 L 31,4	Succo di frutta o latte di riso Fette Biscottate con marmellata/miele Kcal 165,49 P 6,5 G 86,4 L 7,2	Frutta mista con biscotti Kcal 149 P 12,3 G 75 L 12,0	Yogurt alla frutta Kcal 110,19 P 12,7 G 53,6 L 33,7

*Succo di frutta bio senza zucchero o latte di riso (bevanda di riso)

