



Dott. SIMONA PERSEI
 BIOLOGA NUTRIZIONISTA
 Via M. da Carrara, 85 - Tel. 335 7060107
 94122 FORTE DEI MARMI (LU)
 P. 095 770457

Menù Invernale Asili Nido 2015/16

	1	2	3	4
Lun	1 Crema d'avena e zucca Plattessa al forno con patate e carote Pane Frutta Kcal 515,35	2 Riso al pomodoro Frittatina di spinaci Carote al vapore Pane Frutta Kcal 509,25	3 Pasta al pomodoro bocconcini di tacchino all'arancia Purè di broccoli Pane Frutta Kcal 345,88	4 Pasta al burro Scaloppine di pollo al limone Purè di carote e patate Pane Frutta Kcal 353,69
Mar	Minestra di farro Svizzera Patate lesse Pane Frutta Kcal 451,41	Pasta all'olio extravergine Prosciutto cotto Verdure miste al vapore Pane Frutta Kcal 424,91	Pasta al pesto Polpettine di masello al forno con patate e carote Pane Frutta Kcal 501,69	Minestra di ceci con orzo Prosciutto cotto Bietole Pane Frutta Kcal 395,56
Merc	Passato verdura con grano saraceno Stroacchino Verdure miste al vapore Pane Torta allo yogurt Kcal 546,15	Pastina In brodo di carne Bocconcini di pollo al forno Patate lesse Pane Torta di pere Kcal 556,31	Senolino in brodo vegetale Arrosti di vitello Spinaci Pane Torta di carote Kcal 446,11	Passato di verdura con miglio Primosale Carote e pisellini Pane Torta di mele Kcal 397,72
Giov	Riso allo zafferano Polpettine di miglio e bietole Pisellini Pane Frutta Kcal 476,59	Passato di lenticchie con pastina Sformatino di broccoli e carote Pane Frutta Kcal 453,84	Lasagne al pomodoro Ceci/ fagioli Pane Frutta Kcal 457,54	Polenta con filetti di platessa al pomodoro Verdure miste al forno Pane Frutta Kcal 384,94
Ven	Pasta al pomodoro Tortino di ceci Cavolfiore Pane Frutta Kcal 442,62	Polenta con filetti di platessa al pomodoro Verdure miste al forno Pane Frutta Kcal 427,70	Gnocchetti al pomodoro e ricotta Prosciutto cotto Barbabietola con olio Pane Frutta Kcal 451,33	Riso alla zucca Frittatina colorata Verdure miste al vapore Pane Frutta Kcal 434,51