

# COMUNE DI BREMBIO

## NIDO - MENU' PRIMAVERA ESTATE 2022



	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
I SETTIMANA	Pasta con sugo alla Norma <b>Mozzarella/formaggio</b> <b>Verdura cotta</b> Pane comune Frutta fresca	Crema di verdure con farro Stracotto di lonza Patate al forno Pane integrale Frutta fresca	Pasta al pesto Filetto di merluzzo dorato al forno Zucchine trifolate Pane comune Frutta fresca	Risotto alla parmigiana Arrosto di tacchino con olio EVO, prezzemolo e limone Fagiolini con olio EVO Pane comune Frutta fresca	Pasta con crema di basilico e pomodoro Polpettine di lenticchie Carote cotte all'olio EVO Pane comune Frutta fresca
II SETTIMANA	Pasta al pesto Filetto di pesce alla mugnaia <b>Verdura cotta</b> Pane comune Frutta fresca	<b>Riso e prezzemolo</b> Hamburger vegetale (di legumi) Zucchine al pomodoro Pane integrale Frutta fresca	<b>Pasta olio EVO e salvia</b> <b>Petto di pollo rustico (solo sc. Infanzia)</b> Fagiolini all'olio EVO Pane comune Frutta fresca	Pasta al ragù di carne Crocchette di patate e formaggio <b>Misto di verdure cotte</b> Pane comune Frutta fresca	<b>Pasta</b> con sugo di pomodoro Frittata al forno Carote olio EVO Pane comune Frutta fresca
III SETTIMANA	Misto di verdure fresche di stagione e legumi Pizza margherita Pane comune ½ porzione Frutta fresca	Crema di verdure <b>con riso</b> Polpettone di carne Patate al forno Pane integrale Frutta fresca	Pasta olio e grana Frittata agli aromi Zucchine con olio EVO Pane comune Frutta fresca	Risotto alla milanese Bocconcini di tacchino dorati Fagiolini con olio EVO Pane comune Frutta fresca	<b>Pasta</b> ai sapori freschi (pomodoro, basilico e carote) Filetè di merluzzo gratinato Carote cotte all'olio EVO Pane comune Frutta fresca/Mousse di frutta (solo sc. Infanzia)
IV SETTIMANA	Pasta con pomodoro e basilico <b>Frittata con gli spinaci</b> Carote olio e limone Pane comune Frutta fresca	Riso all'olio Sformato di cannellini Zucchine in umido Pane integrale Frutta fresca	Orzotto con verdure di stagione (zucchine, carote, basilico, piselli) Formaggio fresco spalmabile Fagiolini con olio EVO Pane comune Frutta fresca	Pasta con lo zafferano Cotoletta di lonza al forno <b>Verdure cotte</b> Pane comune Frutta fresca	Pasta al pesto di zucchini Polpettine di pesce <b>Carote cotte all'olio EVO</b> Pane comune Frutta fresca

IL MENU' ENTRERA' IN VIGORE IL 04.04.2022 A PARTIRE DALLA 1ª SETTIMANA

### COSA SAPERE



Le grammature utilizzate sono in linea con le Linee Guida dell'ATS di riferimento e si differenziano per fasce di età



Il pane somministrato è sempre a ridotto contenuto di sale, almeno una volta alla settimana viene somministrato pane integrale. Il pane viene servito dopo la somministrazione del primo piatto.



La proposta di frutta fresca sono settimanalmente calendarizzate, garantendo almeno tre diverse tipologie di frutta nella settimana.



Dove non specificato il formaggio somministrato sarà a rotazione: quattroformaggio o crescenza o emmentaler.



Quando nel menù è previsto il buffet di verdure si garantiscono tipologie diverse di verdura da quelle già calendarizzate nella settimana. Nelle prime settimane di menù le verdure previste nei contorni potrebbero subire variazioni al fine di mantenere la stagionalità.



In fase di preparazione e condimento viene utilizzato esclusivamente olio di oliva extravergine



In fase di preparazione e condimento viene utilizzato esclusivamente sale iodato.



Il formato di pasta è sempre adeguato alle richieste della fascia di età in questione.



Ingredienti quali filetti di pesce (platessa, merluzzo) oppure alcune verdure da consumarsi cotte potrebbero essere surgelate all'origine.



# COMUNE DI BREMBIO

## NIDO - MENU' ETICO-RELIGIOSO

### PRIMAVERA ESTATE 2022



	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
SPUNTINO DEL MATTINO	FRUTTA FRESCA (PRIMARIA)	FRUTTA FRESCA (PRIMARIA)	FRUTTA FRESCA (PRIMARIA)	FRUTTA FRESCA (PRIMARIA)	FRUTTA FRESCA (PRIMARIA)
I SETTIMANA	Pasta con sugo alla Norma <b>Mozzarella/formaggio</b> <b>Verdura cotta</b> Pane comune Frutta fresca	Crema di verdure con farro <b>(2) filetto di pesce (4) frittata</b> Patate al forno Pane integrale Frutta fresca	Pasta al pesto <b>(4) legumi in umido/ frittata</b> Zucchine trifolate Pane comune Frutta fresca	Risotto alla parmigiana <b>1) formaggio</b> Fagiolini olio e limone Pane comune Frutta fresca	Pasta con crema di basilico e pomodoro Polpettine di lenticchie Carote cotte all'olio EVO Pane comune Frutta fresca
II SETTIMANA	Pasta al pesto <b>(4) formaggio</b> <b>Verdura cotta</b> Pane comune Frutta fresca	<b>Riso e prezzemolo</b> Hamburger vegetale Zucchine al pomodoro Pane integrale Frutta fresca	<b>Pasta olio EVO e salvia</b> <b>(1) filetto di pesce (4) legumi</b> Fagiolini all'olio EVO Pane comune Frutta fresca	Pasta al <b>(3) ragù vegetale</b> Crocchette di patate e formaggio <b>Misto di verdure cotte</b> Pane comune Frutta fresca	<b>Pasta</b> al sugo di pomodoro Frittata al forno Carote all'olio EVO Pane comune Frutta fresca
III SETTIMANA	Misto di verdure fresche di stagione e legumi Pizza margherita Pane comune ½ porzione Frutta fresca	Crema di verdure <b>con riso</b> <b>(1) filetto di pesce (4) legumi in umido</b> Patate al forno Pane integrale Frutta fresca	<b>Pasta olio e grana</b> Frittata agli aromi Zucchine con olio EVO Pane comune Frutta fresca	<b>Risotto alla milanese</b> <b>3) filetto di pesce (4) legumi</b> Fagiolini all'olio EVO Pane comune Frutta fresca	<b>Pasta</b> ai sapori freschi (pomodoro, basilico e carote) <b>(4) legumi in umido</b> Carote cotte all'olio EVO Pane comune Frutta fresca
IV SETTIMANA	Pasta con pomodoro e basilico <b>Frittata con gli spinaci</b> Carote olio EVO e limone Pane comune Frutta fresca	Riso all'olio Sformato di cannellini Zucchine in umido Pane integrale Frutta fresca	Orzotto con verdure di stagione (zucchine, carote, basilico, piselli) <b>Formaggio fresco spalmabile</b> Fagiolini con Olio EVO Pane comune Frutta fresca	Pasta con zafferano <b>3) filetto di pesce (4) legumi</b> <b>Verdura cotta</b> Pane comune Frutta fresca	Pasta con pesto di zucchine <b>(4) legumi</b> <b>Carote cotte</b> con olio EVO Pane comune Frutta fresca
IL MENU' ENTRERA' IN VIGORE IL 04.04.2022 A PARTIRE DALLA 1^ SETTIMANA					

#### SOSTITUZIONI PER MENU' ETICO RELIGIOSO

- Quando necessario/richiesto sostituire:
- **CARNI AVICOLE** (POLLO E TACCHINO) CON LE PREPARAZIONI INDICATE CON IL NUMERO **(1)**
  - **CARNE SUINA** (LONZA, PROSCIUTTO COTTO/CRUDO) CON LE PREPARAZIONI INDICATE CON IL NUMERO **(2)**
  - **CARNE BOVINA** (VITELLO, VITELLONE, MANZO, BRESAOLA) CON LE PREPARAZIONI INDICATE CON IL NUMERO **(3)**
  - QUALORA SI RENDA NECESSARIA ANCHE L'ESCLUSIONE DEI **PRODOTTI ITTICI** (PESCE FRESCO O SURGELATO ED IN SCATOLA) SOMMINISTRARE PREPARAZIONE CON IL NUMERO **(4)**



# Nido d'infanzia comunale di Brembio

## MENU 6 MESI – PRIMA PAPPÀ - Primavera estate 2021-2022

LINEE GUIDA ATS MILANO – CITTA' METROPOLITANA – SISTEMA SOCIO SANITARIO REGIONE LOMBARDIA. SCHEMA ESEMPLIFICATIVO

QUESTO MENU' PREVEDE L'INTRODUZIONE DELLA PRIMAPAPPÀ, OSSIA IL PASSAGGIO DAL LATTE AD ALIMENTI COMPLEMENTARI

Lo schema è indicativo, qualora l'utente non abbia ancora introdotto uno o più alimenti è necessario seguire le indicazioni del pediatra curante/genitore  
I piatti vengono conditi esclusivamente con olio extravergine di oliva

### SCHEMA SETTIMANALE

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
PRANZO	CREMA DI CEREALI LENTICCHIE DECORTICATE SECCHIE VERDURE <b>FRUTTA*</b> OLIO EVO	CREMA DI CEREALI CARNE** VERDURE FRUTTA OLIO EVO	CREMA DI CEREALI PESCE** VERDURE FRUTTA OLIO EVO	CREMA DI CEREALI PARMIGIANO REGGIANO/GRANA PADANO VERDURE FRUTTA OLIO EVO	CREMA DI CEREALI UOVO VERDURE FRUTTA OLIO EVO
MERENDA	FRUTTA FRESCA (80 g) / ½ OMOGENEIZZATO DI FRUTTA 40 g	FRUTTA FRESCA (80 g) / ½ OMOGENEIZZATO DI FRUTTA 40 g	FRUTTA FRESCA (80 g) / ½ OMOGENEIZZATO DI FRUTTA 40 g	FRUTTA FRESCA (80 g) / ½ OMOGENEIZZATO DI FRUTTA 40 g	FRUTTA FRESCA (80 g) / ½ OMOGENEIZZATO DI FRUTTA 40 g

- **\*FRUTTA: DA SOMMINISTRARE A FINE PASTO OPPURE COME MERENDA DI META' MATTINA O POMERIGGIO**

\*CARNE in caso si utilizzi L'omogeneizzato il quantitativo è pari a 40 g, se liofilizzato è pari a 5 g

\*PESCE in caso si utilizzi L'omogeneizzato il quantitativo è pari a 40 g, se liofilizzato è pari a 5 g

## PREPARAZIONE E GRAMMATURE:

- › La base per la PRIMA PAPPÀ è il brodo vegetale che può essere preparato utilizzando sia verdure fresche (no verdure a foglie verdi come spinaci, bietole, ecc) che omogeneizzato/liofilizzato di verdure. Non aggiungere né sale né dado.

<b>PRIMO PIATTO</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• CREMA DI CEREALI <b>20 g</b></li></ul>
<b>SECONDO PIATTO</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• LENTICCHIE DECORTICATE SECCHE <b>10 g</b></li><li>• CARNE FRESCA <b>15 g</b></li><li>• PESCE FRESCO <b>20 g</b></li><li>• PARMIGIANO REGGIANO O GRANA PADANO <b>10 g / FORMAGGIO FRESCO 20g / RICOTTA 30 g</b></li><li>• UOVO <b>25 g (1/2 uovo)</b></li></ul>
<b>CONTORNO</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• VERDURE <b>30 g</b></li></ul>
<b>FRUTTA</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• FRUTTA FRESCA BEN MATURA (banana schiacciata, pera o mela grattugiata) <b>80g</b></li></ul>
<b>CONDIMENTO</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA <b>5 g</b></li></ul>

# Nido d'infanzia comunale di Brembio

## MENU FINO A 12 MESI - Primavera estate 2021-2022

DOPO LA PRIMA PAPPÀ SI COMINCIANO A SOMMINISTRARE ALIMENTI A PEZZETTI E NON SOLO CREME, AFFIANCANDO ALLA CARNE E AL PESCE LE VERDURE TAGLIATE A PEZZETTI

LINEE GUIDA ATS MILANO – CITTA' METROPOLITANA – SISTEMA SOCIO SANITARIO REGIONE LOMBARDIA. SCHEMA ESEMPLIFICATIVO

Lo schema è indicativo, qualora l'utente non abbia ancora introdotto uno o più alimenti è necessario seguire le indicazioni del pediatra curante/genitore  
I piatti vengono conditi esclusivamente con olio extravergine di oliva

### SCHEMA SETTIMANALE

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
PRANZO I <sup>o</sup> SETT.	PIATTO ASCIUTTO CON CEREALI (RISO) <b>LEGUMI SECCHI*</b> VERDURE FRUTTA <b>OLIO EVO</b>	PIATTO ASCIUTTO CON CEREALI (ORZO) <b>FORMAGGIO FRESCO**</b> VERDURE FRUTTA OLIO EVO	PIATTO IN BRODO CON CEREALI (PASTINA) PESCE VERDURE FRUTTA OLIO EVO	PIATTO ASCIUTTO CON CEREALI (MAIS) CARNE VERDURE FRUTTA OLIO EVO	PIATTO ASCIUTTO CON CEREALI (PASTA DI SEMOLA) UOVO ( 1/2 UOVO) VERDURE FRUTTA OLIO EVO
PRANZO II <sup>o</sup> SETT.	PIATTO ASCIUTTO CON CEREALI (FARRO) RICOTTA VERDURA FRUTTA OLIO EVO***	PIATTO IN BRODO CON CEREALI E VERDURE PESCE VERDURA FRUTTA OLIO EVO	PIATTO ASCIUTTO CON CEREALI (MIGLIO) UOVO (1/2 UOVO) VERDURA FRUTTA OLIO EVO	PIATTO ASCIUTTO CON CEREALI (RISO) LEGUMI SECCHI VERDURA FRUTTA OLIO EVO	PIATTO A BASE DI PATATE POLLAME VERDURA FRUTTA OLIO EVO
MERENDA	FRUTTA FRESCA (80 g)	LATTE di PROSEGUIMENTO (100 ml) CON BISCOTTI (25 g)	OMOGENEIZZATO DI FRUTTA (1 VASETTO) + n.2 BISCOTTI	YOGURT (1 VASETTO)	MOUSSE DI FRUTTA (40 g)

\*I LEGUMI SECCHI (30 g) SONO SOSTITUIBILI CON 40 g DI LEGUMI FRESCHI O SURGELATI.

\*\* FORMAGGIO FRESCO ( 20 g ) SOSTITUIBILE CON PARMIGIANO REGGIANO O GRANA PADANO (10 g).

\*\*\* OLIO EVO: OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA

## PREPARAZIONE E GRAMMATURE:

- > Le grammature sono da intendersi al crudo e al netto degli scarti.
- > **CONDIMENTI:** si raccomanda di utilizzare esclusivamente olio extra vergine di oliva, sia per l'aggiunta a crudo che per la cottura. Non va utilizzato né dado né sale nella prima infanzia.
- > **PREPARAZIONE E COTTURA:** non è consentita la frittura e le eventuali dorature dovranno essere fatte al forno. Per le verdure, se consumate cotte, è preferibile la cottura a vapore che preserva il loro valore nutrizionale. Nel caso di cottura in acqua dovranno essere controllati sia il tempo di cottura, il più breve tempo possibile, sia il quantitativo di acqua che deve essere limitato. Per pasta o altre preparazioni utilizzare esclusivamente brodi preparati con verdure fresche o surgelate.

<b>PRIMO PIATTO</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• PIATTO ASCIUTTO CON CEREALI (RISO – ORZO – PASTINA – MAIS – PASTA DI SEMOLA – FARRO – MIGLIO) <b>25 g</b></li><li>•</li></ul>
<b>SECONDO PIATTO</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• LEGUMI SECCHI <b>15 g</b></li><li>• CARNE FRESCA <b>30 g</b></li><li>• PESCE FRESCO <b>30 g</b></li><li>• PARMIGIANO REGGIANO O GRANA PADANO <b>10 g</b> / FORMAGGIO FRESCO <b>20g</b> / RICOTTA <b>30 g</b></li><li>• UOVO <b>25 g (1/2 uovo)</b></li><li>• POLLAME <b>30 g</b></li></ul>
<b>CONTORNO</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• VERDURE <b>30 g</b></li></ul>
<b>FRUTTA</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• FRUTTA FRESCA BEN MATURA (banana schiacciata, pera o mela grattugiata) <b>80g</b></li></ul>
<b>CONDIMENTO</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA <b>5 g</b></li></ul>

# Nido d'infanzia comunale

## di Brembio

### MENU MERENDE DA 1 A 3 ANNI – PRIMAVERA ESTATE 2021-2022

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
I SETTIMANA	Yogurt con miscela di cereali (60 g + 25 g)	Macedonia (40 g)	Crostata con la marmellata/Torta allo yogurt/Torta margherita/ Torta alle carote	Fette di pane con marmellata (25 g + 5 g) /bicchierino ricotta e marmellata (30 g + 5 g)	Yogurt con biscotti (60 g + 25 g)
II SETTIMANA	Macedonia (40 g)	Yogurt con miscela di cereali (60 g + 25 g)	Crostata con la marmellata/Torta allo yogurt/Torta margherita/ Torta alle carote	Yogurt con biscotti (60 g + 25 g)	Fette di pane con marmellata (25 g + 5 g) /bicchierino ricotta e marmellata (30 g + 5 g)
III SETTIMANA	Macedonia (40 g)	Yogurt con biscotti (60 g + 25 g)	Fette di pane con marmellata (25 g + 5 g)/bicchierino ricotta e marmellata (30 g + 5 g)	Yogurt con miscela di cereali (60 g + 25 g)	Crostata con la marmellata/Torta allo yogurt/Torta margherita/ Torta alle carote
IV SETTIMANA	Yogurt con miscela di cereali (60 g + 25 g)	Macedonia (40 g)	Fette di pane con marmellata (25 g + 5 g) /bicchierino ricotta e marmellata (30 g + 5 g)	Yogurt con miscela di cereali (60 g + 25 g)	Crostata con la marmellata/Torta allo yogurt/Torta margherita/ Torta alle carote

La MERENDA POMERIDIANA deve essere variata, dolce o salata, e possibilmente diversa per ogni giorno della settimana. Va evitato lo zucchero aggiunto. Le proposte possono essere:

- Frutta fresca: intera, spremuta, frullata, in macedonia
- Verdura fresca cruda in pinzimonio: carote, finocchi, pomodori ecc.
- Yogurt intero (bianco con aggiunta di fr.fresca o miscela di cereali)
- Latte intero fresco con biscotti secchi
- Fetta di pane con marmellata
- Fetta di pane con ricotta
- Fetta di pane con olio e pomodoro
- Torta (allo yogurt, margherita, alle carote, alle mele, crostata) (SOLO SALTUARIAMENTE)
- E' da evitare il consumo di merendine, succhi di frutta e bevande contenenti zuccheri aggiunti.