# MENU' CON GRAMMATURE ED ALLERGENI PER LE VARIE FASCE DI ETA' A.S. 2023/24



"Nulla è più duro di una pietra e nulla è più molle dell'acqua. Eppure la molle acqua scava la dura pietra" (Ovidio)

	SETTEMBRE 2023						
1	LUNEDì	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI' 1		
P					Minestrina in brodo di verdure Crocchette di pesce Patate lesse schiacciate		
4	4	5	6	7	8		
P	Pasta o pappa al pomodoro Prosciutto cotto Carote al vapore	Riso al latte Svizzera o polpette Purè di zucchine	Pasta al ragù vegetale Pollo al limone Carote o bietole all'olio	Minestrone di verdure (piccoli pezzi) con semolino Uovo (sodo, frittata con verdure o strapazzato con pomodoro) Purè o patate lesse schiacciate	Pasta all'olio Pesce al pomodoro Zucchine al basilico		
3	11	12	13	14	15		
P	Pasta all'olio Formaggio parmigiano (Ricotta per il nido) Pomodori (Zucchine vapore per nido)	Riso al pomodoro Polpettone Fagiolini (o Patate al vapore per il nido)	Pasta al pesto Spezzatino di pollo o tacchino Carote al vapore o bollite	Crema di verdure con orzo Arista Piselli (passati/schiacciati per nido)	Minestrina in brodo di verdure Crocchette di pesce Patate lesse/arrosto (schiacciate per il nido)		
<u> </u>	18	19	20	21	22		
P	Risotto allo zafferano Prosciutto crudo-cotto Fagiolini al limone (o Carote al vapore per il nido)	Pasta al pomodoro o pappa al pomodoro Pollo agli aromi Insalata (Zucchine al vapore per il nido)	Minestrone di verdure (piccoli pezzi) con pastina Uovo (sodo, frittata con verdure o strapazzato con pomodoro) Purè o patate lesse schiacciate	Pasta al ragù vegetale Arrosto di manzo/roast-beef (o Svizzera o polpette) Carote Bunny o bollite	Pasta all'olio Pesce al pomodoro Zucchine al basilico		
М			•				
5	25	26	27	28	29		
Р	Riso con verdure di stagione Mozzarella (Ricotta per il nido) Carote o fagiolini all'olio	Minestrina in brodo di verdure Bocconcini di pollo agli aromi Patate lesse /arrosto (schiacciate per il nido)	Pasta con verdure Polpettone Bietola o spinaci	Pasta all'olio Fagioli cannellini o borlotti al pomodoro Zucchine	Pasta o pappa al pomodoro Pesce in forno Insalata con carote filangè e frutta secca tritata (Carote o zucchine al vapore per il nido)		
Ogni	giorno il pranzo prevede pane comune o i	integrale e frutta fresca di stagione		Nei mesi di settembre ed ottobre, tui essere in formati molto piccoli, es, sp molto piccoli ecc	tte le preparazioni per il nido dovranno pezzatino, carne tagliata a pezzettini		

#### MENU' CON GRAMMATURE E ALLERGENI - Scuola C.I.M. Cuore Immacolato di Maria - Nido Don Didaco Bessi - Prato

#### **OTTOBRE 2023**

6	LUNEDI' 2	MARTEDI' 3	MERCOLEDI' 4	GIOVEDI' 5 **	VENERDI' 6
Р	Pasta all'olio Uovo (sodo, frittata con verdure o strapazzato con pomodoro) Insalata (Zucchine al vapore per il nido)	Farro con verdure Arista Piselli (passati/schiacciati per nido)	Minestrina in brodo di carne Polpettone Bietole o spinaci	Crema di ceci con pastina Pollo/tacchino al limone Patate lesse/arrosto (schiacciate per il nido)	Pasta al pesto di dinosauri Sformato o crocchette di pesce Fagiolini (o Carote al vapore per il nido)
		10		12 444	10
7	9	10	11	12 **	13
P	Risotto di Bunny o verdure di stagione Prosciutto crudo-cotto Cavolo bollito o filangè	Pasta o pappa al pomodoro Uovo (sodo, frittata con verdure o strapazzato con pomodoro) Insalata (Carote al vapore per il nido)	Pasta con piselli Pollo alla salvia Fagiolini (o Zucchine al vapore per il nido)	Minestrina in brodo di verdure Spezzatino di manzo Patate lesse	Pasta all'olio Pesce al pomodoro Spinaci
	16	17	10	10	20 **
8	16	17	18	19	20 **
	Disatta alla zaffarana	Minastrina in brada di vardura	Pasta al ragil vagatale	Dacta al pacto di Praccio di	Dacta a nanna al nomodoro
Р	Risotto allo zafferano Crocchette di pesce Fagiolini (o Carote al vapore per il nido)	Minestrina in brodo di verdure con verdure in piccoli pezzi Arista Patate lesse/arrosto (schiacciate per il nido)	Pasta al ragù vegetale Pollo arrosto Insalata (Zucchine al vapore per il nido)	Pasta al pesto di Braccio di ferro Pane e olio con Fagioli cannellini o borlotti o ceci (schiacciati o passati per il nido)	Pasta o pappa al pomodoro Formaggio parmigiano (Ricotta per il nido) Carote o Bietola all'olio
P	Crocchette di pesce Fagiolini (o Carote al vapore per il nido)	con verdure in piccoli pezzi Arista Patate lesse/arrosto (schiacciate per il nido)	Pollo arrosto Insalata (Zucchine al vapore per il nido)	ferro Pane e olio con Fagioli cannellini o borlotti o ceci (schiacciati o passati per il nido)	Formaggio parmigiano (Ricotta per il nido) Carote o Bietola all'olio
P	Crocchette di pesce Fagiolini (o Carote al vapore per il nido)	con verdure in piccoli pezzi Arista Patate lesse/arrosto (schiacciate per il nido)	Pollo arrosto Insalata	ferro Pane e olio con Fagioli cannellini o borlotti o ceci (schiacciati o passati per il	Formaggio parmigiano (Ricotta per il nido)
P	Crocchette di pesce Fagiolini (o Carote al vapore per il nido)	con verdure in piccoli pezzi Arista Patate lesse/arrosto (schiacciate per il nido)	Pollo arrosto Insalata (Zucchine al vapore per il nido)	ferro Pane e olio con Fagioli cannellini o borlotti o ceci (schiacciati o passati per il nido)	Formaggio parmigiano (Ricotta per il nido) Carote o Bietola all'olio

Ogni giorno il pranzo prevede pane integrale o comune e frutta fresca di stagione -

Nei mesi di settembre ed ottobre, tutte le preparazioni per il nido dovranno essere in formati molto piccoli, es, spezzatino, carne tagliata a pezzettini molto piccoli ecc.

<sup>\*\* &</sup>quot;Oggi cucino io", da ottobre a maggio, progetto che prevede il coinvolgimento dei bambini nella preparazione di parte del menù (es. sbucciatura e taglio delle verdure)

**NOVEMBRE 2023** 

	NOVEMBRE 2025						
10	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI' 2 **	VENERDì' 3		
Р	Pasta all'olio Prosciutto crudo-cotto Finocchi filangè o bolliti	Risotto con la zucca e/o carciofi Pollo al limone Cavolo bollito o filangè	12 Novembre	Passato di fagioli cannelini o borlotti o ceci con pastina Pesce in forno (platessa, merluzzo, orata, palombo) Zucca e/o carote al vapore	Pasta o pappa al pomodoro Uovo (sodo, frittata con verdure o strapazzato con pomodoro) Spinaci		
	6	7	0	0	10 **		
19	6	,	8	9			
Р	Tortellini a ragù Formaggio parmigiano (o ricotta per il nido) Cavolo bollito o filangè	Passato di verdure con pastina Arrosto di manzo/roast-beef (o polpette per nido) Patate lesse/arrosto	Pasta o pappa al pomodoro Crocchette di pesce Insalata e carote filangè (carote per il nido)	Riso all'olio o aglio e prezzemolo Arista Fagiolini	Minestrina in brodo di verdure Tonno o sgombro all'olio (pesce bollito per il nido) Fagioli cannellini o borlotti		
10	13	14	15	16	17 **		
<b>12</b>	Pasta al pesto di Braccio di ferro Uovo (sodo, frittata con verdure o strapazzato con pomodoro) Insalata o carote bollite (carote bollite per nido)	Riso al pomodoro Tacchino alla salvia Carote Bunny o cavoli colorati	Minestrone di verdure (piccoli pezzi) con pastina Svizzera all'olio Patate lesse/arrosto	Pasta con piselli Spezzatino di pollo o tacchino Carote vapore- bollite	Pasta all'olio Sformato o crocchette di pesce Insalata mista (finocchi lessi per il nido)		
10	20	21	22	23 **	24		
<b>13</b>	Pasta al ragù vegetale Prosciutto crudo-cotto Insalata mista o zucchine al vapore (zucchine per il nido)	Pasta al pesto di dinosauri Pesce in forno (platessa, merluzzo, orata, palombo) Insalata con carote filangè e frutta secca tritata(carote bollite per nido)	Pasta all'olio Pollo arrosto Ratatouille di verdure	Passato di verdure con orzo Arrosto di manzo/roast-beef o polpettone Patate lesse/arrosto	Pasta o pappa al pomodoro		
	27	28	29	30			
14	Tortellini o ravioli al ragù Formaggio (o ricotta per il nido) Finocchi cotti o filangè	Risotto con verdure di stagione in pezzi Bocconcini di pollo al latte Cavolo bollito o filangè	Passato di verdure con pastina Uovo (sodo, frittata con verdure o strapazzato con pomodoro) Patate lesse/arrosto	Pasta o pappa al pomodoro Arista Spinaci			

Ogni giorno il pranzo prevede pane integrale o comune e frutta fresca di stagione -

\*\* "Oggi cucino io", da ottobre a maggio, progetto che prevede il coinvolgimento dei bambini nella preparazione di parte del menù (es. sbucciatura e taglio delle verdure)

## MENU' CON GRAMMATURE E ALLERGENI – Scuola C.I.M. Cuore Immacolato di Maria - Nido Don Didaco Bessi – Prato

			DICEMBRE 2023		
14	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI' 1 **
P					Pasta all'olio Sformato o crocchette di pesce Insalata con carote filangè o bollite
	4	5	6	7 **	8
	Risotto alla zucca e/o carciofi Prosciutto crudo-cotto Carote Bunny (carote bollite per il nido)	Pasta all'olio Polpette di fagioli cannellini, borlotti o ceci, al pomodoro Spinaci	Pasta con verdure di stagione Svizzera all'olio Finocchi cotti o filan gè	Minestrina in brodo di verdure Arista Patate lesse/arrosto	8 DICEMBRE
40	11	12	13	14	15 **
	Pasta al ragù Uovo (sodo, frittata con verdure o strapazzato con pomodoro) Spinaci	Minestrina in brodo Spezzatino di manzo Patate	Farro al pomodoro Pollo alla salvia Insalata mista o zucchine bollite (zucchine bollite per il nido)	Pasta con piselli Svizzera all'olio Finocchi cotti o filangè	Risotto allo zafferano Tonno o sgombro all'olio (filetto di pesce bollito per nido) Insalata con carote filangè o bollite
15	18	19	20	21 **	22
17		-			
Р	Pasta al ragù vegetale Prosciutto crudo-cotto Insalata mista o cavoli colorati (cavoli per il nido)	Pasta al pesto di dinosauri Pesce in forno (platessa, merluzzo, orata, palombo) Insalata con carote filangè e frutta secca tritata (carote bollite per il nido)	Pasta all'olio Pollo arrosto Ratatouille di verdure	Passato di verdure con orzo Arrosto di manzo/roast-beef o polpettone Patate lesse/arrosto	Pasta o pappa al pomodoro Formaggio morbido Spinaci
)gni (	giorno il pranzo prevede pane integrale o con	nune e frutta fresca di stagione			



dei bambini nella preparazione di parte del menù (es. sbucciatura e taglio delle verdure)

## **GENNAIO 2024**

18	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
<b>7 0</b>				] = [ ] =	
40	8	9	10	11 **	12
<b>19</b>	Risotto con zucca e/o carciofi Prosciutto crudo-cotto Finocchi bolliti o filangè	Pasta o pappa al pomodoro Arrosto di manzo/ roast-beef o polpettone Insalata mista (o zucchine bollite per il nido)	Pasta al ragù Crocchette di pesce Cavolo bollito o filangè	Minestrina in brodo di verdure Tacchino al latte Patate lesse/arrosto	Pasta con crema di baccelli secchi Stracchino Spinaci
	15	16	17	18	19 **
<b>20</b>	Tortellini o ravioli al pomodoro Formaggio parmigiano (o ricotta per il nido) Insalata e carote bollite-filangè	Passato di verdure con orzo Pollo arrosto Patate lesse/arrosto	Pasta o pappa al pomodoro Svizzera all'olio Spinaci	Minestrina in brodo di verdure Arista Insalala mista o zucchine bollite (o zucchne bollite per il nido)	Pasta all'olio Pesce in forno (platessa, merluzzo, orata, palombo) Finocchi bolliti o alla siciliana
	22	23	24	25 **	26
<b>2</b> 1	Pasta o pappa al pomodoro Uovo (sodo, frittata con verdure o strapazzato con pomodoro) Zucchine	Minestrina in brodo di verdure Tacchino alla salvia Piselli (passati/schiacciati per il nido)	Riso al latte Crocchette di pesce Insalata (o zucchine bollite per il nido)	Pasta al pesto di dinosauri Spezzatino di manzo Fagiolini o zucca agli aromi	Passato di verdure con pastina Tonno o sgombro all'olio (filetto di pesce bollito per nido) Fagioli cannellini o borlotti (passati/schiacciati per il nido)
	29	30	31		
<b>2</b> 2	Minestrina in brodo vegetale Prosciutto crudo-cotto Finocchi bolliti o filangè	Pasta rosè (pomodoro e ricotta) Crocchette di pollo e verdure Cavolo bollito o filangè	Minestrone di verdure (piccoli pezzi) con pastina Arrosto di manzo/roast-beef o polpettone Patate lesse/arrosto	stagione	
				pranzo, secondo necessità.	gamera ar pane non consumaco a

**FEBBRAIO 2024** 

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI' 1 **	VENERDI' 2
<u>22</u>	LUNEDI	MAKIEDI	MEKCOLEDI		
P		3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3		Riso all'olio o aglio e prezzemolo Stracchino Insalata e carote bollite-filangè	Crema di fagioli cannellini o borlotti o ceci con semolino Sformato o crocchette di pesce Spinaci
	5	6	7	8	9 **
23	Pasta al ragù Uovo (sodo, frittata con verdure o strapazzato con pomodoro) Zucca o spinaci	Minestrina in brodo di verdure Polpettone Insalata mista o carote all'olio (o carote per il nido)	Pasta al pesto di Braccio di ferro Arista Cavolo bollito o filangè	Riso al pomodoro Svizzera all'olio Insalata e/o carote o zucca all'olio	Pasta all'olio Pesce in forno (platessa, merluzzo, orata, palombo) Patate lesse/arrosto
	10	12 MARTER CRASSO	14 - MERCOLEDì CENERI	15	16 **
<b>2</b> A	Vellutata di piselli con pastina Tonno o sgombro all'olio (filetto di pesce bollito per nido) Finocchi filangè o bolliti	13 – MARTEDì GRASSO  Minestrina in brodo di verdure Tacchino alla salvia Insalata e carote bollite-filangè	Pasta all'olio Sformato o crocchette di pesce Ratatouille di verdure	Riso al latte Crocchette di pollo e verdure Spinaci	Pasta o pappa al pomodoro Uovo (sodo, frittata con verdure o strapazzato con pomodoro) Cavolo e/o carote al vapore
	19	20	21	22	23 **
25	Pasta all'olio Prosciutto crudo-cotto Zucca o erbette	Minestrina in brodo Spezzatino di manzo Patate	Pasta al pesto di dinosauri Pesce in forno Spinaci	Pasta con verdure di stagione Pollo arrosto Insalata e carote bollite-filangè	Farro al pomodoro Formaggio parmigiano (o formaggio morbido per il nido) Finocchi bolliti o filangè
				20 1616	
	26	27	28	29 **	
<b>26</b>	Ravioli burro e salvia Bocconcini di grana (o stracchino per il nido) Carote bollite o di Bunny	Minestrina in brodo di verdure Pane Ceci (passati/schiacciati per nido)	Pasta rosè (pomodoro e ricotta) Arrosto di manzo-roast-beef o polpettone Ratatouille di verdure	Pasta con ragù vegetale Spezzatino di tacchino Insalata o finocchi bolliti (o finocchi bolliti per nido)	

Ogni giorno il pranzo prevede pane integrale o comune e frutta fresca di stagione

\*\* "Oggi cucino io", da ottobre a maggio, progetto che prevede il coinvolgimento dei bambini nella preparazione di parte del menù (es. sbucciatura e taglio delle verdure)

A merenda può essere fornita una piccola quantità di pane non consumato a pranzo, secondo necessità.

#### **MARZO 2024**

26	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI' 1
P					Pasta all'olio Crocchette di pesce Fagiolini
45	4	5	6	7	8 **
<b>21</b>	Pasta al ragù Prosciutto crudo-cotto Patate lesse/arrosto	Minestrone di verdure (piccoli pezzi) con pastina Polpette di fagioli cannellini o borlotti o ceci Finocchi bolliti o filangè	Pasta all'olio Pollo arrosto Insalata mista (o zucchine per il nido)	Pasta con piselli Arista Cavolo bollito o filangè	Riso al pomodoro Pesce in forno (platessa, merluzzo, orata, palombo) Carote bollite o di Bunny
	11	12	13	14	15 **
<b>2</b> 8	Pasta all'olio Uovo (sodo, frittata con verdure o strapazzato con pomodoro) Finocchi bolliti o filangè	Pasta o pappa al pomodoro Tacchino alla salvia Insalata e carote bollite-filangè	Semolino o pastina in brodo Polpette di pollo con verdure Patate lesse/arrosto	Pasta e fagioli cannellini o borlotti Svizzera all'olio Spinaci	Riso in brodo di verdure Sformato o crocchette di pesce Fagiolini
29	18	19	20	21 **	22
P	Pasta o pappa al pomodoro Prosciutto crudo-cotto Bietole e/o carote bollite	Minestrina in brodo di pollo Spezzatino di pollo Patate	Passato di verdure con orzo Arista Piselli (passati/schiacciati per nido)	Pasta rosè (pomodoro e ricotta) Tonno o sgombro all'olio (filetto di pesce bollito per nido) Insalata mista (zucchine per nido)	Pasta al ragù vegetale Formaggio parmigiano (o formaggio morbido per il nido) Fagiolini o cavoli colorati
	25	26	27	20 1/2 22 22 22 22 22 22	20 Va anna Bassus
<b>30</b>	Pasta all'olio Uovo (sodo, frittata con verdure o strapazzato con pomodoro) Zucca o erbette	26 Minestrina in brodo Polpettone Piselli (passati/schiacciati per il nido)	Pasta o pappa al pomodoro Pollo arrosto Finocchi bolliti o filangè	28 Vacanze Pasqua	29 Vacanze Pasqua

Ogni giorno il pranzo prevede pane integrale o comune e frutta fresca di stagione

\*\* "Oggi cucino io", da ottobre a maggio, progetto che prevede il coinvolgimento dei bambini nella preparazione di parte del menù (es. sbucciatura e taglio delle verdure)

**APRTIF 2024** 

<b>9</b> 1	APRILE 2024							
31	LUNEDI' 1- Vacanze Pasqua	MARTEDI' 2 – Vacanze Pasqua	MERCOLEDI' 5	GIOVEDI' 6 **	VENERDI' 7			
Р	Buona F	asqua	Semolino in brodo Bocconcini di pollo alla pizzaiola Ratatouille di verdure	Minestrina in brodo di verdure Pane e olio Fagioli cannellini o borlotti (passati/schiacciati per nido)	Pasta all'olio Sformato o crocchette di di pesce Carote bollite-filangè			
		_						
32	8	9	10	11	12 **			
P	Pasta con pesto di zucchine e fiori Arrosto di manzo/roast-beef Fagiolini	Pasta o pappa al pomodoro Formaggio Insalata e carote bollite- filangè	Semolino in brodo di verdure Pollo al latte Purè di patate o patate bollite schiacciate	Pasta appetitosa (pomodoro, mozzarella e basilico) Uovo (sodo, frittata con verdure o strapazzato con pomo doro) Bietola	Pasta con ricotta Sformato o crocchette di pesce Zucchine e carote bollite-filangè			
	15	16	17	18	19 **			
33	Riso al pomodoro	-	_ ·	Pasta con ragù di verdure	Pasta all'olio			
Р	Torta di ricotta e bietola	Pasta appetitosa (pomodoro, mozzarella e basilico) Arrosto di manzo/roast-beef o polpettone Fagiolini	Pasta al pesto di zucchine e fiori Tacchino al limone Carote	Svizzera all'olio Zucchine	Pesce in forno (platessa, merluzzo, orata, palombo) Patate			
<b>A</b> A	22	23	24	25	26 **			
<b>3</b> 4	Pasta o pappa al pomodoro Prosciutto crudo-cotto Bietole e carote bollite	Minestrina in brodo di pollo Spezzatino di pollo Patate	Passato di verdure con orzo Arista Piselli (passati/schiacciati per nido)	25 APRILE: CARACTE LIBERAZIONE	Pasta al ragù vegetale Formaggio parmigiano ( o ricotta per il nido) Fagiolini o cavoli colorati			
AIP.	29	30						
<b>35</b>	Riso alla parmigiana o al latte Pollo arrosto Fagiolini	Pasta con ragù vegetale Uovo (sodo, frittata con verdure o strapazzato con pomodoro) Bietole						

Ogni giorno il pranzo prevede pane integrale o comune e frutta fresca di stagione

<sup>\*\* &</sup>quot;Oggi cucino io", da ottobre a maggio, progetto che prevede il coinvolgimento dei bambini nella preparazione di parte del menù (es. sbucciatura e taglio delle verdure)

#### **MAGGIO 2024**

35	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI' 1	GIOVEDI' 2 **	VENERDI' 3
P			1º Maggio	Minestra in brodo di verdure Arista Patate lesse-arrosto	Pasta o pappa al pomodoro Sformato o crocchette di pesce Insalata e carote bollite-filangè
-	6	7	8	9 **	10
30	Pasta o pappa al pomodoro	Passato di lenticchie con pasta	Pasta all'olio	Minestrina in brodo	Minestrina in brodo di verdure
Р	Involtini o sformato di prosciutto cotto e verdure (fagiolini, carote e zucchine)	o pasta con ragù di lenticchie Arrosto di manzo/ roast-beef o polpettone Pomodori ( zucchine per nido)	Straccetti di pollo con cipolla	Torta di ricotta e bietola/erbette Patate lesse-arrosto	Crocchette di pesce Piselli (passati/schiacciati per il nido)
-	12		45	16	47 **
37	Pasta all'olio	14	15	16	17 **
Р	Pasta all'ollo Prosciutto crudo-cotto Bietole	Risotto di Bunny o verdure di stagione Straccetti di manzo Ratatouille di verdure	Minestrina in brodo di verdure Tacchino in forno Patate lesse-arrosto	Gnocchi al ragù Formaggio morbido Insalata mista (o carote bollite per il nido)	Pasta al pesto Tonno o sgombro all'olio (filetto di pesce bollito per nido) Pomodori (zucchine per nido)
38	20	21	22	23 **	24
P	Farro con verdure Formaggio parmigiano (o stracchino per nido) Fagiolini	Passato di legumi con pasta Tacchino alla salvia Pomodori e/o cetrioli (o zucchine bollite per il nido)	Pasta o pappa al pomodoro Arrosto di manzo/ roast-beef o polpettone Insalata mista (o carote bollite per il nido)	Minestrina in brodo di verdure Torta di ricotta e zucchine e fiori Patate lesse-arrosto	Pasta all'olio Pesce in forno (platessa, merluzzo, orata, palombo) Bietola
- 00	27	28	29	30	31 **
<b>39</b>	Pasta con ragù vegetale Uovo (sodo, frittata con verdure o strapazzato con pomodoro) Bietole	Riso alla parmigiana o al latte Pollo arrosto Fagiolini	Pasta al pesto Svizzera all'olio Zucchine	Minestra in brodo di verdure o Insalata di verdure con pastina Arista Patate lesse-arrosto	Pasta o pappa al pomodoro Sformato o crocchette di pesce Insalata e carote bollite-filangè

Ogni giorno il pranzo prevede pane integrale o comune e frutta fresca di stagione

<sup>\*\* &</sup>quot;Oggi cucino io", da ottobre a maggio, progetto che prevede il coinvolgimento dei bambini nella preparazione di parte del menù (es. sbucciatura e taglio delle verdure)

## **GIUGNO 2024**

10	LUNEDI' 3	MARTEDI' 4	MERCOLEDI' 5	GIOVEDI' 6	VENERDI' 7
P	Pasta al pesto Uovo (sodo, frittata con verdure o strapazzato con pomodoro) Bietole	Minestrina di verdure (in pezzi) o Insalata di verdure con pastina Pane e olio Fagioli cannellini o borlotti o ceci e pomodori (schiacciati per il nido)	Pasta o pappa al pomodoro Straccetti di pollo con verdure di stagione Insalata e carote bollite-filangè	Riso con piselli Involtini o sformato di prosciutto cotto e verdure (fagiolini, carote e zucchine)	Pasta all'olio Crocchette di pesce Pomodori e/o cetrioli (o Patate bollite per nido)
49	10	11	12	13	14
P	Pasta o pappa al pomodoro Formaggio parmigiano o ricotta Bietole	Minestrina in brodo Crocchette di pollo e verdure Patate lesse-arrosto	Orzotto con verdure di stagione o insalata di verdure con orzo Arista Zucchine o carote trifolate	Gnocchi al ragù Svizzera all'olio Carote Bunny o filangè (o carote bollite per il nido)	Pasta all'olio Tonno o sgombro all'olio (filetto di pesce bollito per il nido) Insalata e pomodori (o zucchine bollite per il nido)
19	17	18	19	20	21
<b>42</b>	Pasta all'olio Prosciutto crudo-cotto Bietole	Risotto di Bunny o verdure di stagione Straccetti di manzo Ratatouille di verdure	Minestrina in brodo di verdure o Insalata di verdure con pastina Tacchino in forno Patate lesse-arrosto	Gnocchi al ragù Formaggio morbido Insalata mista (o carote bollite per il nido)	Pasta al pesto Tonno o sgombro all'olio (filetto di pesce bollito per nido) Pomodori (zucchine per nido)
	24	25	26	27	28
	Pasta o pappa al pomodoro Formaggio ( o ricotta per il nido) Insalata e carote bollite-filangè	Pasta con pesto di zucchine e fiori Arrosto di manzo/roast-beef	Semolino in brodo di verdure o Insalata di verdure con pastina Pollo al latte	Pasta appetitosa Uovo (sodo, frittata con verdure o strapazzato con	Pasta con ricotta Sformato o crocchette di pesce Zucchine e fagiolini o carote

Ogni giorno il pranzo prevede pane integrale o comune e frutta fresca di stagione

**LUGLIO 2024** 

-40-					
44	LUNEDI' 1	MARTEDI' 2	MERCOLEDI' 3	GIOVEDI' 4	VENERDI' 5
Р	Riso al pomodoro Torta di ricotta e bietola	Pasta appetitosa Arrosto di manzo/roast-beef Fagiolini	Pasta al pesto di zucchine e fiori Tacchino al limone Carote	Pasta con ragù vegetale Svizzera all'olio Zucchine	Pasta all'olio Pesce in forno (platessa, merluzzo, orata, palombo) Patate
/IE	8	9	10	11	12
43	Pasta fredda (verdure miste,	Pasta all'olio	Pasta al pesto	Riso al pomodoro	Minestrina in brodo di verdure o
Р	mozzarella e basilico) Prosciutto cotto Bietola	Polpette di fagioli cannellini o borlotti o ceci Zucchine	Pollo arrosto Patate lesse-arrosto	Arista Carote	Insalata di verdure con pastina Sformato o crocchette di pesce Fagiolini
AR	15	16	17	18	19
P	Riso al latte Ricotta Bietole	Pasta o pappa al pomodoro Straccetti di tacchino alla salvia Fagiolini	Pasta al ragù Uovo 3 (sodo, frittata con verdure o strapazzato con pomodoro) Zucchine	Farro con zucchine e fiori Spezzatino di manzo Carote	Pasta al pesto Pesce in forno (platessa, merluzzo, orata, palombo) Patate
	22	23	24	25	26
4	Pasta o pappa al pomodoro	Pasta con pesto di zucchine e	Semolino in brodo di verdure o	Pasta appetitosa 1,7 (3)	Pasta con ricotta
P	Formaggio (o stracchino per il nido) Insalata e carote bollite-filangè	fiori Arrosto di manzo/roast-beef o polpettone Fagiolini	Insalata di verdure con pastina Pollo al latte Purè di patate o patate bollite schiacciate	Uovo 3 (sodo, frittata con verdure o strapazzato con pomodoro) Bietola	Sformato o crocchette di pesce Zucchine e carote bollite-filangè
10	29	30	31		
48	Riso al pomodoro	Pasta appetitosa	Pasta al pesto di zucchine e fiori		
Р	Torta di ricotta e bietola	Arrosto di manzo/roast-beef Fagiolini	Tacchino al limone Carote		

Ogni giorno il pranzo prevede pane integrale o comune e frutta fresca di stagione

# INVESTIRE PER IL FUTURO DEI NOSTRI PICCOLI

"Nulla è più duro di una pietra e nulla è più molle dell'acqua. Eppure la molle acqua scava la dura pietra", scrisse Ovidio.

La nostra scuola da sempre fonda il proprio percorso formativo su le tante piccole attività quotidiane, fatte di cura, responsabilità e di abilità pratiche che daranno luogo a frutti con differente maturazione nel tempo.

Anche in ambito alimentare la scuola investe su un attento processo formativo che possa accompagnare i bambini nella costruzione del loro personale portafoglio di salute le cui "Azioni" renderanno grossi frutti in termini di salute personale ed ambientale.

Il 2023 è stato dichiarato dalla F.A.O. (Food and Agricolture Organization of the United Nations) "Anno internazionale dei migli"

Il miglio può crescere su terre aride, è resiliente ai cambiamenti climatici e, crescendo bene in condizioni climatiche avverse e mutevoli, può aumentare l'autosufficienza dei paesi, riducendo la dipendenza dai cereali importati.

Il miglio integro è un cereale ricco di proteine (circa il 12% contro il 7,5% del riso integrale e circa equivalente ai valori proteici della pasta integrale), fibra (8,5%), fosforo, potassio, magnesio, zolfo, folati e una bassa quantità di grassi e privo di glutine.

Può essere conservato fino a due anni senza pesticidi nocivi, fungendo da riserva alimentare durante la stagione meno produttiva.

Avendo un gusto neutro, si presta molto bene alla preparazione di tanti tipi di ricette diverse, dolci e salate, come ad esempio le polpette o i tortini di miglio.

Per quanto sopra, la nostra scuola intende lavorare in questo anno scolastico, insieme ai bambini, oltre che sull'origine di questo alimento, anche sulla produzione e sulla preparazione di gustose ricette.

A tal proposito, si riportano di seguito alcuni esempi che vi proponiamo per la sperimentazione casalinga: perché quello che si impara a scuola resta indelebile se viene condiviso anche dalla famiglia.

# MIGLIOTTO AI 5 COLORI – per 4 persone

200 g di miglio

4 porri

4 pomodori maturi

Un bel ciuffo abbondante di basilico

4 cucchiaini di capperi

2 spicchi di aglio

Mezza cipolla rossa

4 carote

2 cucchiai di olio e.v.o.

Pepe o peperoncino

4 cucchiaini di parmigiano grattugiato

12- 15 scaglie sottili di formaggio stagionato o pepato

Ceci lessati 400 g pesati cotti



Mentre si cuoce il miglio in acqua bollente (meglio non salata), tritare tutti gli odori e le verdure e metterle in padella con l'olio ed un po' di acqua (meglio senza soffriggere).

Coprire e far appassire.

Poi aggiungere i ceci e il miglio cotto. Mescolare e far insaporire . Far asciugare se risultasse troppo acquoso. A cottura terminata, nel piatto, aggiungere un cucchiaino di parmigiano grattugiato e 3- 4 scaglie sottili di formaggio pepato o stagionato.

# **SCARPETTE DI MELANZANE AL MIGLIO** – per 4 persone

2 melanzane da tagliate a metà (circa 500 g totali.)

olio e.v.o 2 - 3 cucchiai

2 cipollotti di circa 150 g

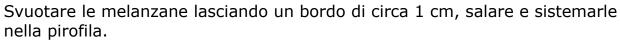
125 g di miglio

125 g di pomodorini a cubetti

3 dl di brodo di verdura

4 cucchiai di farina di mais

8 cucchiaini di parmigiano grattugiato



Tritare la polpa, i pomodori ed il cipollotto.

In una padella, far appassire brevemente il cipollotto, poi la polpa di melanzane, il miglio ed i pomodori e far insaporire aggiungendo via via il brodo vegetale fresco.

Cuocere per circa 15 minuti.

Aggiungere 4 cucchiaini di parmigiano e la farina di mais.

Riempire le melanzane con il composto e spolverare con gli altri 4 cucchiaini di parmigiano. Cuocere in forno a circa 200-220 °C per circa 25 minuti.

Per la decorazione, usare strisce di pomodorino messe a forma di fiore e foglie di basilico.



## **TORTA IN PADELLA M&M**

4-5 mele

2-3 cucchiai di miglio

1 cucchiaio di uvetta sulltanina

1 cucchiaio di frutta secca (pinoli, mandorle...)

1 cucchiaio di zucchero di canna bio

Latte e burro q.b.

3 uova

30 g di cioccolato fondente

Cannella q.b.



Tagliare le mele lavate a metà e tagliare come patatine stick (ottimo se avete l'apposito utensile, altrimenti fate dei bastoncini tagliandoli a mano).

Cuocere le mele in un padella con un cucchiaino di burro ed un po' di latte, unire il miglio. la frutta secca ed un'abbondante spolverata di cannella (se si vuole rendere il tutto più leggero, sostituire il burro ed il latte con del succo di arancia e acqua).

Intanto sbattere le uova con un po' di latte e con lo zucchero.

Appena la frutta é cotta, mescolarla con l'uovo sbattuto e cuocerla in padella come una frittata salata, girandola con il coperchio.

A cottura terminata, disporre in un piatto e, quando è ancora calda, grattugiarvi sopra il cioccolato fondente.