MENU' ASILO NIDO – autunno/inverno 2026-27

Divezzi 12-36 mesi

	1^ settimana	2^ settimana	3^ settimana	4^ settimana	5^ settimana (*)
Tutti i giorni ore 9.30	**Frutta fresca**	**Frutta fresca**	**Frutta fresca**	**Frutta fresca**	**Frutta fresca**
Lunedì	Risotto con crema di zucca Frittatina Broccoli	Riso al pomodoro Uova strapazzate Cavolfiori	Riso con crema di broccoli Frittatina con cipolle Erbette	Risotto alla parmigiana Frittata con spinaci Carote al vapore	Risotto alle zucchine Uova strapazzate Zucca al forno
Merenda ore 15.30	**Fette biscottate e marmellata**	**Fette biscottate e marmellata**	**Fette biscottate e marmellata**	**Fette biscottate e marmellata**	**Fette biscottate e marmellata**
Martedì	Pasta con crema di lenticchie Carote all'olio	Pasta con crema di ceci Fagiolini	Minestra risi e bisi Finocchi gratinati	Pasta con crema di lenticchie Erbette	Pasta con crema di ceci Zucchine al vapore
Merenda ore 15.30	**Biscotti secchi**	**Biscotti secchi**	**Biscotti secchi**	**Biscotti secchi**	**Biscotti secchi**
Mercoledì	Passato di verdure con orzo Bocconcini di tacchino agli aromi Erbette rosolate	Passato di verdure con pasta Bocconcini di vitello Zucchine al vapore	Passato di verdure Scaloppine di tacchino agli aromi Patate al forno	Passato di verdure con pastina Bocconcini di pollo Broccoli	Polenta al pomodoro Hamburger di vitello Finocchi gratinati
Merenda ore 15.30	**Crackers senza sale**	**Crackers senza sale**	**Crackers senza sale**	**Crackers senza sale**	**Crackers senza sale**
Giovedì	Pasta al sugo Ricotta Zucca al forno	Pasta con crema di zucca Primosale Erbette rosolate	Pasta al pesto fresco Ricotta Cavolfiori	Pasta integrale all'olio Parmigiano Zucca al forno	Pizza margherita Fagiolini al vapore
Merenda ore 15.30	**Yogurt intero**	**Yogurt intero**	**Yogurt intero**	**Yogurt intero**	**Yogurt intero**
Venerdì	Pasta al pesto di zucchine Merluzzo gratinato Finocchi al vapore	Gnocchi al pomodoro Filetti di salmone agli aromi Carote in padella	Pasta con la crema di zucca Platessa al forno Fagiolini al vapore	Pasta al ragù di verdure Nasello croccante Zucchine trifolate	Tortino di patate e fagiolini Merluzzo al forno Spinaci in padella
Merenda ore 15.30	**Grissini**	**Grissini**	**Grissini**	**Grissini**	**Grissini**

- Si utilizza solo olio extra-vergine di oliva
- Tutte le pietanze sono preparate e servite senza aggiunta di sale
- Nella composizione del pranzo è sempre presente soltanto una proteina (legumi o carne o pesce o uova o formaggio)
- Si propongono almeno 3 tipologie di frutta diversa e di stagione nell'arco della settimana
- Si utilizzano il più possibile prodotti biologici e di stagione secondo disponibilità del fornitore
- (*) La 5° settimana si applica ai mesi in cui le settimane con più di tre giorni lavorativi sono più di 4, al fine di iniziare il mese successivo dalla 1° settimana

Dr.ssa CHIARA LIGUORI
BIOLOGO NUTRIZIONISTA AA_080974
Via Rovigo, 72 - 21042 CARONNO P.LLA (VA)
Tel. 346.0362958
P.I. 104[illegible]980967 - C.F. LGR CHR 92E44 B729K

MENU' ASILO NIDO – autunno/inverno 2026-27

•

Lattanti 6-11 mesi (Frullato)

	1^ settimana	2^ settimana	3^ settimana	4^ settimana	5^ settimana (*)
Tutti i giorni ore 9.30	**Frutta**	**Frutta**	**Frutta**	**Frutta**	**Frutta**
Lunedì	Crema di riso Robiola Verdura passata	Crema di riso Robiola Verdura passata	Crema di riso Robiola Verdura passata	Crema di riso Robiola Verdura passata	Crema di riso Robiola Verdura passata
Merenda ore 15.30	**Frutta**	**Frutta**	**Frutta**	**Frutta**	**Frutta**
Martedì	Crema di mais e tapioca Tacchino Verdura passata	Crema di mais e tapioca Vitello Verdura passata	Crema di mais e tapioca Tacchino Verdura passata	Crema di mais e tapioca Pollo Verdura passata	Crema di mais e tapioca Vitello Verdura passata
Merenda ore 15.30	**Biscotti tipo Plasmon**	**Biscotti tipo Plasmon**	**Biscotti tipo Plasmon**	**Biscotti tipo Plasmon**	**Biscotti tipo Plasmon**
Mercoledì	Crema di riso Omogeneizzato di agnello Verdura passata	Crema di riso Omogeneizzato di manzo Verdura passata	Crema di riso Omogeneizzato di coniglio Verdura passata	Crema di riso Omogeneizzato di agnello Verdura passata	Crema di riso Omogeneizzato di prosciutto Verdura passata
Merenda ore 15.30	**Frutta**	**Frutta**	**Frutta**	**Frutta**	**Frutta**
Giovedì	Crema di mais e tapioca Ricotta Verdura passata	Crema di mais e tapioca Primosale Verdura passata	Crema di mais e tapioca Ricotta Verdura passata	Crema di mais e tapioca Parmigiano Verdura passata	Crema di mais e tapioca Stracchino Verdura passata
Merenda ore 15.30	**Yogurt naturale**	**Yogurt naturale**	**Yogurt naturale**	**Yogurt naturale**	**Yogurt naturale**
Venerdì	Crema di riso Omogeneizzato di coniglio Verdura passata	Crema di riso Omogeneizzato di pollo Verdura passata	Crema di riso Omogeneizzato di prosciutto Verdura passata	Crema di riso Omogeneizzato di coniglio Verdura passata	Crema di riso Omogeneizzato di tacchino Verdura passata
Merenda ore 15.30	**Frutta**	**Frutta**	**Frutta**	**Frutta**	**Frutta**

- Tutte le pappe sono preparate con brodo vegetale e servite senza aggiunta di sale
- La frutta si intende frullata oppure omogeneizzata

Dr.ssa CHIARA LIGUORI
BIOLOGO NUTRIZIONISTA AA_080974
Via Rovigo, 72 - 21042 CARONNO P.LLA (VA)
Tel. 846.0362958
P.I. 1045[illegible]7 - C.F. LGR CHR 92E44 B729K

MENU' ASILO NIDO – autunno/inverno 2026-27

Schema delle preparazioni - Divezzi

GRUPPI DI ALIMENTI	GRAMMATURA	FREQUENZA SETTIMANALE
Cereali:		
- preparazioni asciutte	40 gr	tutti i giorni
- farina di mais	40 gr	1 volta al mese
Pane (no sale, normale o integrale)	30 gr	tutti i giorni
Carni:		
- carne bianca	30 gr	1 volta alla settimana
Pesce	30 gr	1 volta alla settimana
Uova	25 gr (metà uovo)	1 volta alla settimana
Formaggi:		
- freschi (mozzarella, robiola, stracchino, primosale)	20 gr	1 volta alla settimana
- latticini (ricotta)	30 gr	1 volta ogni 2 settimane
- stagionati (parmigiano)	10 gr	1 volta al mese
Formaggio grattugiato	3-5 gr	1 volta alla settimana
Legumi (piatto unico)	15 gr (secchi)	1 volta alla settimana
Patate (in sostituzione del cereale)	150 gr	2 volte al mese
Verdure	60 gr	tutti i giorni
Frutta	80 gr	tutti i giorni
Olio extra vergine di oliva	10 gr	tutti i giorni

Dr.ssa CHIARA LIGUORI
BIOLOGO NUTRIZIONISTA AA_080974
Via Luvigo 72 - 21042 CARONNO P.LLA (VA)
Tel. 346.0362958
P.I. 10[illegible]0957 - C.F. LGR CHR 92E44 B729K

MENU' ASILO NIDO – autunno/inverno 2026-27

Schema delle preparazioni – Lattanti

GRUPPI DI ALIMENTI	GRAMMATURA	FREQUENZA SETTIMANALE
Cereali:		
- creme	20 gr	tutti i giorni
Carni:		
- carne bianca	15 gr	1 volta alla settimana
- omogeneizzati	40 gr	2 volte alla settimana
Formaggi:		
- freschi (robiola, stracchino, primosale)	20 gr	1 volta alla settimana
- latticini (ricotta)	30 gr	1 volta ogni 2 settimane
- stagionati (parmigiano)	10 gr	1 volta al mese
Verdure	30 gr	tutti i giorni
Brodo vegetale	200 ml	tutti i giorni
Frutta	80 gr	tutti i giorni
Olio extra vergine di oliva	5 gr	tutti i giorni

Dr.ssa CHIARA LIGUORI
BIOLOGO NUTRIZIONISTA AA_080974
Via Luvigo, 72 - 21042 CARONNO P.LLA (VA)
Tel. 346.0362958
P.I. 10[illegible]957 - C.F. LGR CHR 92E44 B729K

MENU' ASILO NIDO – autunno/inverno 2026-27

Menù speciali

VEGETARIANO:
- no carne => sostituzione con formaggio o tofu (dai 12 mesi)
- no pesce => sostituzione con crema di legumi o tofu (dai 12 mesi)

ALLERGIA A PROTEINE DELL'UOVO:
- no frittata/uova => sostituzione con formaggio
- polpette => preparazione senza uovo

ALLERGIA A PROTEINE DEL LATTE:
- no formaggio => sostituzione con carne o legumi
- no parmigiano grattugiato nelle preparazioni (risotto, pasta, polpette, frittata, purè, pesto, tortino)
- pizza => senza mozzarella
- no latte a merenda
- no yogurt a merenda

ALLERGIA A LEGUMI E FAVISMO:
- no legumi (piatto unico)=> sostituzione con formaggio o carne
- no legumi (contorno) => sostituzione con altra verdura

ALLERGIA AL GLUTINE:
- pasta => sostituzione con pasta senza glutine autorizzata dal prontuario AIC
- pane => sostituzione con pane senza glutine autorizzato dal prontuario AIC
- carne (scaloppine) => preparazione con farina senza glutine autorizzata dal prontuario AIC
- pesce (filetti) => preparazione con pan grattato autorizzato dal prontuario AIC
- contorno di verdure gratinate => preparazione con pan grattato autorizzato dal prontuario AIC

ALLERGIA A FRUTTA A GUSCIO:
- no frutta secca
- no pesto pronto

MENU MUSULMANO:
- no carne di maiale

Dr.ssa CHIARA LIGUORI
BIOLOGO NUTRIZIONISTA AA_080974
Via Rovigo, 72 - 21042 CARONNO P.LLA (VA)
Tel. 046.0362958
P.I. 104[illegible]980967 - C.F. LGR CHR 92E44 B729K