UNIONE DEI COMUNI LOMBARDA FOEDUS
NIDO "PRIMI PASSI" - RIVAROLO DEL RE

MENU' AUTUNNO INVERNO A.S.2026-2027 MENU A

Il menù entrerà in vigore da 09.11.2026 a partire dalla 3^settimana

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
I SETTIMANA	Pasta al pomodoro 1,6,10 Mozzarella Cavolo cappuccio cotto Pane comune 1.3.4.6.7.8 Frutta fresca	Passato di verdura con orzo 1,6,9,10,11 Polpettine di pesce * 1,3,4,6,7,10,11 Patate al forno Pane comune 1.3.4.6.7.8 Frutta fresca	Polenta 1,6 Brasato di manzo con carote Pane integrale 1.3.4.6.7.8 Frutta fresca	Risotto al pomodoro Frittata al forno 3,7 Fagiolini al vapore con olio EVO * Pane comune 1.3.4.6.7.8 Frutta fresca	Pasta olio e grana 1,3,6,7,10 Hamburger di patate, lenticchie ** e formaggio 1,3,6,7,10,11 Zucca al forno* Pane comune 1.3.4.6.7.8 Frutta fresca
II SETTIMANA	Pasta al pomodoro 1,6,10 Frittata al forno 3,7 Finocchi cotti Pane comune 1.3.4.6.7.8 Frutta fresca	Farro con crema di verdure 1,6,9,10,11 Cotoletta di pollo al forno 1,3,6,7,10,11 Cavolfiori al vapore* Pane comune 1.3.4.6.7.8 Frutta fresca	Pasta integrale al pesto1,3,6,7,8,10 Lenticchie in umido 1,6,10,11 Carote julienne 12 Pane integrale 1.3.4.6.7.8 Frutta fresca	Riso olio e grana 3,7 Merluzzo gratinato * 1,3,4,6,7,10,11 Fagiolini al vapore con olio EVO * Pane comune 1.3.4.6.7.8 Frutta fresca	Vellutata di carote Mozzarella ½ porz. Pizza margherita 1,6,7,10,11 Pane comune ½ porz. 1.3.4.6.7.8 Frutta fresca
III SETTIMANA	Pasta con salsa di curcuma 1.3.6.7.10 Formaggio fresco spalmabile 7 Carote Julienne 12 Pane comune 1.3.4.6.7.8 Frutta fresca	Pasta al pesto 1,3,6,7,8,10 Polpette di ceci ** 1,3,6,7,10,11 Zucca al forno* Pane comune 1.3.4.6.7.8 Frutta fresca	Pasta al pomodoro 1,6,10 Cotoletta di pollo al forno 1,3,6,7,10,11 Finocchi cotti Pane integrale 1.3.4.6.7.8 Frutta fresca	Passato di verdura con orzo 1,6,9,10,11 Uova strapazzate 3,7 Patate al forno Pane comune 1.3.4.6.7.8 Frutta fresca	Risotto alla milanese Merluzzo panato * 1,3,4,6,7,10,11 Fagiolini al vapore con olio EVO* Pane comune 1.3.4.6.7.8 Frutta fresca
IV SETTIMANA	Pasta integrale al pesto 1,3,6,7,8,10 Mozzarella 7 Carote all'olio Pane comune 1.3.4.6.7.8 Frutta fresca	Pasta al ragù di carne bovina 1.6.10 Cavolfiori al vapore* Pane comune 1.3.4.6.7.8 Frutta fresca **PIATTO UNICO**	Farro con crema di verdure 1,6,9,10,11 Petto di pollo al rosmarino Fagiolini al vapore con olio EVO * Pane integrale 1.3.4.6.7.8 Frutta fresca	Risotto alla zucca* Merluzzo olio limone e prezzemolo Finocchi cotti Pane comune 1.3.4.6.7.8 Frutta fresca	Pasta al pomodoro 1,6,10 Cotoletta Vegetale** 1,3,6,7,10,11 Carote julienne 12 Pane comune 1.3.4.6.7.8 Frutta fresca
V SETTIMANA	Pasta al pesto 1,3,6,7,8,10 Lenticchie in umido 1,6,10,11 Cavolo cappuccio cotto Pane comune 1.3.4.6.7.8 Frutta fresca	Pasta al ragù di verdure 1,6,10 Cotoletta di pollo al forno 1,3,6,7,10,11 Fagiolini al vapore con olio EVO * Pane comune 1.3.4.6.7.8 Frutta fresca	Vellutata di carote Mozzarella ½ porz. Pizza margherita 1,6,7,10,11 Pane integrale ½ porzione 1.3.4.6.7.8 Frutta fresca	Crema di carote con orzo 1,6,9,10,11 Uova strapazzate 3,7 Patate al forno Pane comune 1.3.4.6.7.8 Frutta fresca	Risotto al pomodoro Polpettine di pesce 1,3,4,6,7,10,11 Zucca al forno* Pane comune 1.3.4.6.7.8 Frutta fresca
VI SETTIMANA	Pasta olio e grana 1,3,6,7,10 Frittata al forno 3,7 Fagiolini al vapore con olio EVO * Pane comune 1.3.4.6.7.8 Frutta fresca	Risotto alla milanese Crescenza 7 Carote Julienne 12 Pane comune 1.3.4.6.7.8 Frutta fresca	Pasta integrale al pomodoro 1,6,10 Merluzzo panato * 1,3,4,6,7,10,11 Broccoli al vapore* Pane integrale 1.3.4.6.7.8 Frutta fresca	Vellutata di zucca con farro 1,6,9,10,11 Scaloppina di pollo all'arancia 1,6,10,12 Fagiolini con olio evo Pane comune 1.3.4.6.7.8 Frutta fresca	Pasta al pesto 1,3,6,7,8,10 Tortino di piselli* 1,3,6,7,10,11 Finocchi cotti Pane comune 1.3.4.6.7.8 Frutta fresca

Ripartizione proteica dei secondi piatti

- Piatti a base di formaggio
- Piatti a base di uova
- Piatti a base di carne
- Piatti a base di pesce
- Piatti a base di legumi

Le grammature 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 (1,7 % di sale sul totale della farina) e viene servito dopo il 1^ piatto. Le proposte di frutta fresca sono calendarizzate garantendo almeno n.3 tipologie di frutta nella settimana. In fase di preparazione e condimento viene utilizzato esclusivamente olio EVO. In fase di preparazione e condimento viene utilizzato esclusivamente sale iodato. Gli ingredienti indicati con asterisco potrebbero essere surgelati all'origine. Gli ingredienti indicati con due asterischi indicano i legumi secchi.

Si informa che nelle preparazioni possono essere contenuti, come ingrediente o in tracce, uno o più allergeni: *1.cereali contenenti glutine, 2.crostacei, 3.uova, 4.pesce, 5.arachidi, 6.soia, 7.latte incluso lattosio, 8.frutta a guscio, 9.sedano, 10.senape, 11.semi di sesamo, 12.anidride solforosa e solfiti,13.lupini, 14.molluschi.*

Per gli utenti che necessitano di una dieta per intolleranze/allergie alimentari (correlate da certificato medico) il nostro ufficio Nutrizione predispone tabelle dietetiche personalizzate.

NIDO "PRIMI PASSI" - RIVAROLO DEL RE
MENU AUTUNNO INVERNO ETICO RELIGIOSO A.S. 2026-2027 MENU A.1

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
I SETTIMANA	Pasta al pomodoro 1,6,10 Mozzarella Cavolo cappuccio cotto Pane comune Frutta fresca	Passato di verdura con orzo 1,6,9,10,11 Polpettine di pesce * 1,3,4,6,7,10,11 **4)UOVA STRAPAZZATE** Patate al forno Pane comune Frutta fresca	Polenta 1,6 Brasato di manzo con carote **3)LEGUMI IN UMIDO** Pane integrale Frutta fresca	Risotto al pomodoro Frittata al forno 3,7 Fagiolini al vapore con olio EVO * Pane comune Frutta fresca	Pasta olio e grana 1,3,6,7,10 Hamburger di patate, lenticchie ** e formaggio 1,3,6,7,10,11 Zucca al forno Pane comune Frutta fresca
II SETTIMANA	Pasta al pomodoro 1,6,10 Frittata al forno 3,7 Finocchi cotti Pane comune Frutta fresca	Farro con crema di verdure 1,6,9,10,11 Cotoletta di pollo al forno 1,3,6,7,10,11 **1)FORMAGGIO** Cavolfiori al vapore Pane comune Frutta fresca	Pasta integrale al pesto 1,3,6,7,8,10 Lenticchie in umido 1,6,10,11 Carote julienne 12 Pane integrale Frutta fresca	Riso olio e grana 3,7 Merluzzo gratinato * 1,3,4,6,7,10,11 **4)LEGUMI AGLI AROMI** Fagiolini al vapore con olio EVO * Pane comune Frutta fresca	Vellutata di carote Mozzarella ½ porz. Pizza margherita 1,6,7,10,11 Pane comune ½ porz. Frutta fresca
III SETTIMANA	Pasta con salsa di curcuma 1.3.6.7.10 Formaggio fresco spalmabile 7 Carote Julienne 12 Pane comune Frutta fresca	Pasta al pesto 1,3,6,7,8,10 Polpette di ceci ** 1,3,6,7,10,11 Zucca al forno Pane comune Frutta fresca	Pasta al pomodoro 1,6,10 Cotoletta di pollo al forno 1,3,6,7,10,11 **1)FORMAGGIO** Finocchi cotti Pane integrale Frutta fresca	Passato di verdura con orzo 1,6,9,10,11 Uova strapazzate 3,7 Patate al forno Pane comune Frutta fresca	Risotto alla milanese Merluzzo panato * 1,3,4,6,7,10,11 **4)LEGUMI AGLI AROMI** Fagiolini al vapore con olio EVO* Pane comune Frutta fresca
IV SETTIMANA	Pasta integrale al pesto 1,3,6,7,8,10 Mozzarella 7 Carote all'olio Pane comune Frutta fresca	Pasta al ragù di carne bovina 1.6.10 **3)PASTA AL POMODORO + LEGUMI IN UMIDO** Cavolfiori al vapore Pane comune Frutta fresca **PIATTO UNICO**	Farro con crema di verdure 1,6,9,10,11 Cosce di pollo al forno/Petto di pollo al rosmarino **1)UOVA STRAPAZZATE** Fagiolini al vapore con olio EVO * Pane integrale Frutta fresca	Risotto alla zucca* Merluzzo olio limone e prezzemolo **4)FORMAGGIO** Finocchi cotti Pane comune Frutta fresca	Pasta al pomodoro 1,6,10 Cotoletta Vegetale** 1,3,6,7,10,11 Carote julienne 12 Pane comune Frutta fresca
V SETTIMANA	Pasta al pesto 1,3,6,7,8,10 Lenticchie in umido 1,6,10,11 Cavolo cappuccio cotto Pane comune Frutta fresca	Pasta al ragù di verdure 1,6,10 Cotoletta di pollo al forno 1,3,6,7,10,11 **1)UOVA STRAPAZZATE** Fagiolini al vapore con olio EVO * Pane comune Frutta fresca	Vellutata di carote Mozzarella ½ porz. Pizza margherita 1,6,7,10,11 Pane integrale ½ porzione Frutta fresca	Crema di carote con orzo 1,6,9,10,11 Uova strapazzate 3,7 Patate al forno Pane comune Frutta fresca	Risotto al pomodoro Polpettine di pesce 1,3,4,6,7,10,11 **4)FORMAGGIO** Zucca al forno Pane comune Frutta fresca
VI SETTIMANA	Pasta olio e grana 1,3,6,7,10 Frittata al forno 3,7 Fagiolini al vapore con olio EVO * Pane comune Frutta fresca	Risotto alla milanese Crescenza 7 Carote Julienne 12 Pane comune Frutta fresca	Pasta integrale al pomodoro 1,6,10 Merluzzo panato * 1,3,4,6,7,10,11 **4)LEGUMI AGLI AROMI** Broccoli al vapore Pane integrale Frutta fresca	Vellutata di zucca con farro 1,6,9,10,11 Scaloppina di pollo all'arancia 1,6,10,12 **1)FORMAGGIO** Fagiolini con olio evo Pane comune Frutta fresca	Pasta al pesto 1,3,6,7,8,10 Tortino di piselli* 1,3,6,7,10,11 Finocchi cotti Pane comune Frutta fresca

SOSTITUZIONI PER MENU' ETICO RELIGIOSO

SOSTITUZIONI DELLA CARNE AVICOLA INDICATE CON IL NUMERO (1)
SOSTITUZIONI DELLA CARNE SUINA INDICATE CON IL NUMERO (2)
SOSTITUZIONI DELLA CARNE BOVINA INDICATE CON IL NUMERO (3)
SOSTITUZIONI DEI PRODOTTI ITTICI INDICATE CON IL NUMERO (4)

MENU' B

MENU 6 MESI – PRIMA PAPPA

QUESTO MENU' PREVEDE L'INTRODUZIONE DELLA PRIMA PAPPA, OSSIA IL PASSAGGIO DAL LATTE AD ALIMENTI COMPLEMENTARI
LINEE GUIDA "PAPPA AL NIDO" - SISTEMA SOCIO SANITARIO REGIONE LOMBARDIA

LA BASE PER LA PRIMA PAPPA È IL BRODO VEGETALE CHE PUÒ ESSERE PREPARATO UTILIZZANDO VERDURE FRESCHE: PATATE, CAROTE E ZUCCHINE.
NON AGGIUNGERE NÉ SALE NÉ DADO.
I PIATTI VENGONO CONDITI ESCLUSIVAMENTE CON OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA

LO SCHEMA È INDICATIVO, QUALORA L'UTENTE NON ABBIA ANCORA INTRODOTTO UNO O PIÙ ALIMENTI CONSIDERATI ALLERGENI (14 ALLERGENI) È NECESSARIO PRESENTARE LA DOCUMENTAZIONE PER RICHIESTA DI DIETA SPECIALE.

SCHEMA SETTIMANALE

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
SPUNTINO MATTINA	**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**
PRANZO	CREMA DI RISO **20 g** ***PESCE **20 g** VERDURE **30 g** OLIO EVO **5 g**	CREMA DI MAIS E TAPIOCA **20 g** *PARMIGIANO REGGIANO/GRANA PADANO **10 g** VERDURE **30 g** OLIO EVO	SEMOLINO **20 g** **CARNE **15 g** VERDURE **30 g** OLIO EVO	CREMA MULTICEREALI **20 g** LENTICCHIE DECORTICATE SECCHE **10 g** VERDURE **30 g** OLIO EVO	CREMA DI MAIS E TAPIOCA **20 g** ***PESCE**20 g** VERDURE **30 g** 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: La frutta deve essere ben matura (banana schiacciata, pera o mela grattugiata) 80g. L'omogeneizzato quando necessario sarà a rotazione mela, banana, pera

*FORMAGGIO in alternativa a parmigiano reggiano / grana padano si può somministrare *ricotta* **30 g**

CARNE (*pollo, tacchino, macinata di manzo***) in caso si utilizzi L'omogeneizzato il quantitativo è pari a 40 g, se liofilizzato è pari a 5 g

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

MENU' C

MENU FINO A 12 MESI

LINEE GUIDA "PAPPA AL NIDO" - SISTEMA SOCIO SANITARIO REGIONE LOMBARDIA

DOPO LA PRIMA PAPPA SI COMINCIANO A SOMMINISTRARE ALIMENTI A PEZZETTI (**FORMATO PASTA PICCOLO O SMINUZZATO**) E NON SOLO CREME, AFFIANCANDO ALLA **CARNE E AL PESCE** (**TAGLIATI A PEZZETTI**) LE **VERDURE TAGLIATE A PEZZETTI**.

I PIATTI VENGONO CONDITI ESCLUSIVAMENTE CON OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA

LO SCHEMA È INDICATIVO, QUALORA L'UTENTE NON ABBIA ANCORA INTRODOTTO UNO O PIÙ ALIMENTI CONSIDERATI ALLERGENI (14 ALLERGENI) È NECESSARIO PRESENTARE LA DOCUMENTAZIONE PER RICHIESTA DI DIETA SPECIALE.

SCHEMA SETTIMANALE

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
SPUNTINO MATTINA	**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**
PRANZO	PIATTO ASCIUTTO CON CEREALI (PASTA DI SEMOLA) **25 g** ******PESCE 30 g** **VERDURE***** 30 g** OLIO EVO **10 g** PANE COMUNE	PIATTO ASCIUTTO CON CEREALI (ORZO) **25 g** ***FORMAGGIO FRESCO 20 g** **VERDURE***** 30 g** OLIO EVO **10 g** PANE COMUNE	PIATTO ASCIUTTO CON CEREALI (PASTA DI SEMOLA) **25 g** ****CARNE 30 g** **VERDURE***** 30 g** OLIO EVO **10 g** PANE COMUNE	PIATTO ASCIUTTO CON CEREALI (RISO) **25 g** *****LEGUMI SECCHI 15 g** **VERDURE***** 30 g** OLIO EVO **10 g** PANE COMUNE	PIATTO IN BRODO CON CEREALI (PASTINA) **25 g** ******PESCE 30 g** **VERDURE***** 30 g** OLIO EVO **10 g** PANE COMUNE
MERENDA	**FRUTTA FRESCA (80 g)**	**MOUSSE DI FRUTTA (40 g)**	**YOGURT BIANCO (1 VASETTO)**	**FRUTTA FRESCA (80 g)**	**MOUSSE DI FRUTTA (40 g)**

LE GRAMMATURE SONO DA INTENDERSI AL CRUDO E AL NETTO DEGLI SCARTI.

FRUTTA: La frutta deve essere ben matura (banana schiacciata, pera o mela grattugiata) 80g L'omogeneizzato sarà a rotazione mela, banana, pera

***FORMAGGIO FRESCO = RICOTTA** (**20 g**) SOSTITUIBILE CON PARMIGIANO REGGIANO O GRANA PADANO (**10 g**)
****CARNE – PRODOTTO FRESCO (pollo, tacchino, macinata di manzo)**
*****LEGUMI SECCHI** (**15 g**) ***(fagioli borlotti, fagioli cannellini, lenticchie, piselli, ceci)*** SONO SOSTITUIBILI CON **40 g** DI LEGUMI FRESCHI O SURGELATI
******PESCE – PRODOTTO GELO *(merluzzo, platessa)***
******* **VERDURE – a rotazione le verdure saranno PATATE, CAROTE, ZUCCHINE**

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 PASTINA O ALTRE PREPARAZIONI UTILIZZARE ESCLUSIVAMENTE BRODI PREPARATI CON VERDURE FRESCHE O SURGELATE