

Menù invernale materna Santa Maria Bertilla 2019/20

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENEDI'
1° settimana	Pasta al pomodoro Crema di ceci Fagiolini Carote julienne	Risotto verdure di stagione Petto di pollo al rosmarino Bieta Cappucci	Minestra di piselli con riso Latteria / Montasio / Asiago Broccolo romano Insalata	Spezzatino di manzo/maiale con polenta Finocchio Julienne Budino alla vaniglia/cacao	Fusilli olio e parmigiano Merluzzo pomodoro e origano Spinaci Radicchio
2° settimana	Crema di carote/zucca con pastina/crostini Mozzarella/ Casatella Bieta Cappucci	Mezze penne alle verdure Frittata alle patate radicchio	Macedonia di verdure Pizza margherita Insalata	Pasta al ragu' di carne Cavolo Verza lesso/cavolfiore Finocchi julienne	Brodo vegetale e pastina Halibut in crosta di patate Fagiolini Carote julienne
3° settimana	Risotto alla curcuma Frittata alle cipolle Finocchi al vapore	Gnocchetti di patate al pomodoro Petti di pollo Cavolfiore gratinato Carote	Pasta e fagioli Spinaci Insalata Torta leggera	Crema di zucca con riso/pastina Arista di maiale al latte Radicchio	Risotto arlecchino (piselli, zucchine, carote) Filetto di salmone al forno cappuccio
4° settimana	Pasta semi-integrale pomodoro e ricotta Fagiolini insalata	Fusilli olio e parmigiano Polpettone/polpette di manzo al forno Zucca al forno Cappuccio	Minestra di ceci con pastina Finocchio gratinato Verdure crude miste di stagione	Pasticcio al ragu' Macedonia di verdure cotte Insalata	Risotto alla parmigiana Filetti di merluzzo panati Cavolfiore al vapore Carote julienne
5° settimana	Risotto al pomodoro Latteria / Montasio / Asiago Bieta Cappuccio	Minestrone di verdure con pastina Prosciutto cotto Prima qualità Carote julienne	Risotto alle verdure di stagione (radicchio, funghi, carciofi, asparagi) Girella all'uovo Purè di patate Insalata	Cous Cous Spezzatino di pollo Cavolfiore/Broccolo	Pasta al pomodoro con olive e capperi Nasello al vapore Patate al vapore con prezzemolo radicchio

Pane (40/50 grammi) e frutta fresca (100 grammi) ogni giorno. Merende: mattina frutta di stagione, pomeriggio a rotazione: yogurt, pane e marmellata, frutta cruda/cotta, dolce fatto a scuola, panini bianchi/kamut/zucca/gocce di cioccolato/uvetta. Calcolo bromatologico

Settimane	Kcal	Proteine in %	Lipidi in %	Glicidi %	Proteine in g	Lipidi in g	Glicidi in g
Prima	619,27	14,75	29,65	55,43	22,83	20,40	91,54
Seconda	585,97	14,49	29,77	55,63	21,22	19,38	86,93
Terza	589,67	14,96	29,24	55,43	22,05	19,15	87,16
Quarta	589,34	14,95	29,94	55,03	22,02	19,60	86,49
Quinta	588,49	14,12	28,40	57,30	20,78	18,57	89,93



Le informazioni circa la presenza di sostanze o di prodotti che provocano allergie o intolleranze sono disponibili rivolgendosi alla Direttrice