

CONSIGLIO NAZIONALE DELLE RICERCHE
Area della Ricerca di Pisa

**ASILO NIDO AZIENDALE EUREKA
MENU' E TABELLE DIETETICHE**

NIDO D'INFANZIA AZIENDALE "EUREKA"
MENU' AUTUNNO - INVERNALE

Giorno	1°Settimana	2°Settimana	3°settimana	4°settimana
Lunedì	Passato di verdura con pasta Fesa di tacchino Purè di patate	Passato di verdura Petto di pollo Patate arrosto	Gnocchi di patate al pomodoro Frittata di spinaci Carote al burro	Polenta al ragù vegetale Petto di pollo Zucchine al forno
Martedì	Pasta al pomodoro Sformato di cavolfiore Carote lesse	Risotto ai porri Prosciutto crudo o cotto Finocchi gratinati	Pasta all'olio Palombo al forno Zucchine alla pizzaiola	Risotto agli spinaci Prosciutto crudo o cotto Carote lesse
Mercoledì	Pasta all'olio Arista al forno Tris di verdure al vapore	Pasta al pomodoro Merluzzo al vapore Crema di carote	Riso al pomodoro Fesa di tacchino Finocchi gratinati	Passato di legumi con pasta Sogliola al vapore Purè di patate
Giovedì	Riso alla zucca gialla Parmigiano Purea di zucchine	Pasta al ragù vegetale Fette di vitellone Zucchine al forno	Passato di verdura con pasta Formaggio Asiago Patate all'olio	Pasta al pomodoro Fesa di tacchino Tris di verdure al forno
Venerdì	Gnocchi al pomodoro Sogliola al limone Tris di verdure al forno	Passato di legumi con pasta Formaggio Fontina Tris di verdure lessate (carote fagiolini spinaci)	Pasta al pomodoro Fagioli all'olio Purea mista di verdure miste	Passato di verdura con pasta Frittata al formaggio Crema di cavolfiore

Menù autunno-inverno (*grammature*)

I SETTIMANA		
Lunedì		
a) Passato di verdure con pasta		
	Patate	gr. 20
	Carote	gr. 20
	Bietole	gr. 30
	Sedano	gr.10
	Finocchi	gr.20
	Parmigiano	gr. 3
	Olio	gr. 3
	Pastina	gr.30
b) fesa di tacchino		
	tacchino	gr.40
	olio	gr.3
c) purè di patate		
	patate	gr. 40
	latte intero	gr. 3
	parmigiano	gr.3
Martedì		
a) Pasta al pomodoro		
	pasta	gr. 40
	pomodori pelati	gr.25
	odori	gr.20
	olio	gr.3
	parmigiano	gr.2
b) sformato di cavolfiore		
	cavolfiore	gr.100
	mozzarella	gr.25
	latte	gr.50
	olio	gr.3
c) carote lesse		
	carote	gr.50
	olio	gr 3
Mercoledì		
a) pasta all'olio		
	pasta	gr 40
	olio	gr 5
	parmigiano	gr.5
b) arista al forno		
	arista	gr.30
c) tris di verdure al vapore		
	zucchine o fagiolini	gr.20
	patate	gr.20
	carote	gr.20
	olio	gr.3

Giovedì		
a) riso alla zucca gialla		
	riso	gr 45
	zucca gialla	gr 50
	olio	gr 5
	Parmigiano	gr 3
b) parmigiano		
		gr 5
c) purea di zucchini		
	zucchini	gr.70
	olio	gr.3
Venerdì		
a) Gnocchi di patate al pomodoro		
	gnocchi di patate	gr.40
	pomodoro	gr.20
	olio	gr.5
	Parmigiano	gr.2
b) palombo		
	palombo	gr.50
	Olio	gr.3
c) tris di verdure al forno		
	zucchini	gr.20
	patate	gr.20
	carote	gr.20
	olio	gr.3
II SETTIMANA		
Lunedì		
a) passato di verdure		
	Patate	gr. 200
	Carote	gr. 20
	Bietole	gr. 30
	Sedano	gr.10
	Finocchi	gr.20
	Parmigiano	gr. 3
	Olio	gr. 5
b) petto di pollo		
	pollo	gr.40
	Olio	gr.3
c) patate arrosto		
	Patate	gr.80
	Olio	gr.5
Martedì		
a) Risotto ai porri		
	riso parboiled	gr.45
	Porri	gr.50
	Olio	gr. 5
	Parmigiano	gr.3
b) prosciutto cotto		
		gr.30
c) finocchi gratinati		

	finocchi	gr. 50
	parmigiano	gr.5
	olio	gr 5
	pangrattato	
Mercoledì		
a) Pasta al pomodoro		
	pasta	gr 40
	pomodori pelati	gr.25
	odori	gr.20
	Parmigiano	gr 2
	Olio	gr 5
b) palombo al vapore		
Palombo	gr 50	
	Olio	gr 5
c) crema di carote		
	carote	gr 70
	olio	gr 5
Giovedì		
a) pasta al ragù vegetale		
	Pasta	gr.40
	Pomodori pelati	gr.25
	Carote	gr.10
	Sedano	gr.5
	Parmigiano	gr.30
b)fette di vitellone		
Vitellone	gr 40	
	Olio	gr.3
C) zucchine al forno		
	Zucchine	gr 50
	Olio	gr.5
	aromi	
Venerdì		
a) Passato di legumi con pasta		
	pasta	gr 20
	ceci	gr.20
	odori	gr.5
	olio	gr.5
	parmigiano	gr.3
b) formaggio fontina		
		gr 20
c) tris di verdure lesse		
	carote	gr.20
	fagiolini	gr.20
	spinaci	gr.20
	olio	gr.3
III SETTIMANA		
Lunedì		
a) gnocchi di patate al pomodoro		
	gnocchi di patate	gr 40
	pomodoro	gr 20

	olio	gr.3
	parmigiano	gr.3
b) frittata di spinaci		
	spinaci	gr 50
	mozzarella	gr 25
	olio	gr.3
c) carote al burro		
	carote	gr.30
	olio	gr.3
	burro	gr.3
Martedì		
a) pasta all'olio		
	pasta	gr.40
	olio	gr 5
	parmigiano	gr.5
b) palombo al forno		
		gr 50
c) zucchine alla pizzaiola		
	zucchine	gr.60
	pomodori pelati	gr.20
	olio	gr.3
	prezzemolo, origano e sale	
Mercoledì		
a) risotto al pomodoro		
	riso	gr 45
	pomodori pelati	gr.25
	olio	gr 5
	parmigiano	gr.3
b) arista al forno		
	arista	gr.30
	Olio	gr.3
c) finocchi gratinati		
	finocchi	gr. 50
	parmigiano	gr.5
	olio	gr 5
	pangrattato	
Giovedì		
a) Passato di verdure con pasta		
	Patate	gr. 200
	Carote	gr. 20
	Bietole	gr. 30
	Sedano	gr.10
	Finocchi	gr.20
	Parmigiano	gr. 3
	Olio	gr. 3
	Pastina	gr 30
b) formaggio magro		
		gr.30
c) patate all'olio		
	patate	gr.80
	olio	gr.3

Venerdì		
a) Pasta al pomodoro		
	Pasta	gr.40
	Pomodori pelati	gr.25
	Parmigiano	gr.3
	Olio	gr. 3
b) fagioli all'olio		
	fagioli	gr.20
	Olio	gr.3
c) purea di verdure miste		
	zucchine	gr.20
	carote	gr.20
	patate	gr.20
	olio	gr.3
	latte	gr.25
	parmigiano	gr.3
IV SETTIMANA		
Lunedì		
a) Polenta al ragù vegetale		
	polenta	gr 40
	pomodori pelati	gr.25
	carote	gr.10
	sedano	gr.5
	Parmigiano	gr 3
	Olio	gr 5
b) petto di pollo		
c) zucchine al forno		
	zucchine	gr 50
	olio	gr.5
Martedì		
a) risotto agli spinaci		
	riso	gr 45
	spinaci	gr 50
	olio	gr 3
	parmigiano	gr 3
b) prosciutto cotto o crudo		
c) carote lesse		
gr.60		
Mercoledì		
a) Passato di legumi con pasta		
	pasta	gr 20
	ceci	gr.20
	odori	gr.5
	olio	gr.5
	parmigiano	gr.3
b) palombo		
	palombo	gr.50
	Olio	gr4
c) Purè di patate		

	Patate	gr.40
	Latte intero	gr.20
	Parmigiano	gr.3
Giovedì		
a) Pasta al pomodoro		
	pasta	gr 40
	pomodori pelati	gr 25
	odori	gr 20
	olio	gr 5
	parmigiano	gr 2
b) fesa di tacchino		
		gr 40
c) tris di verdure al forno		
	zucchine	gr.20
	patate	gr.20
	carote	gr.20
	olio	gr.3
Venerdì		
a) Passato di verdure con pasta		
	Patate	gr. 20
	Carote	gr. 20
	Bietole	gr. 30
	Sedano	gr.10
	Finocchi	gr.20
	Parmigiano	gr. 3
	Olio	gr. 3
Pastina		
		gr 30
b) frittata al formaggio		
	uovo	gr.50
	formaggio	gr.30
c) crema di cavolfiore		
	cavolfiore	gr 50
	latte	gr.25
	parmigiano	gr.5

spuntino di metà mattina <i>(yogurt e frutta alternati)</i>		
	frutta di stagione (mele, banane, pere o arance)	gr.100
	yogurt	gr.125

merenda del pomeriggio		
<i>lunedì</i>	yogurt da latte intero	gr.125
<i>martedì</i>	pane e olio	gr.40

<i>mercoledì</i>	latte intero	gr.120
	miele	gr.10
	biscotti secchi	gr.30
<i>giovedì</i>	frutta	gr.100
<i>venerdì</i>	latte intero	gr.120
	miele	gr.10
	biscotti secchi	gr.30

NIDO D'INFANZIA AZIENDALE "EUREKA"
MENU' PRIMAVERA – ESTATE

Giorno	1°Settimana	2°Settimana	3°Settimana	4°Settimana
Lunedì	Passato di verdure con pasta Petto di pollo Patate arrosto	Passato di verdure Fesa di tacchino Purè di patate	Pasta all'olio Frittata al pomodoro Zucchine trifolate	Pasta al pesto Arista al forno Tris verdure al forno
Martedì	Pasta all'olio Formaggio Asiago Zucchine trifolate	Pasta al pomodoro Prosciutto crudo o cotto Tris di verdure al forno	Passato di verdure con pasta Ricotta Patate all'olio	Risotto con piselli Prosciutto crudo o cotto Purea di carote
Mercoledì	Pasta al ragù vegetale Fagioli all'olio Insalata di tris verdure cotte	Pasta al pesto Merluzzo al vapore Carote al vapore	Risotto alla parmigiana Petto di pollo Pisellini all'olio	Passato di verdura con pasta Palombo al forno Purè di patate
Giovedì	Risotto ai fiori di zucca Prosciutto crudo o cotto Pomodori	Risotto alle zucchine Parmigiano Pomodori	Gnocchi al pomodoro Ceci all'olio Carote al burro	Pasta al pomodoro e basilico Petto di pollo Insalata di fagiolini
Venerdì	Gnocchi al pomodoro Sogliola al limone Insalata di carote e fagiolini	Pasta all'olio Fetta di vitellone Zucchine al forno	Pasta al ragù vegetale Sogliola al vapore Pomodori	Pasta alle zucchine Stracchino Pomodori

Menù primavera-estate (*Grammature*)

I SETTIMANA		
Lunedì		
a) Passato di verdure con pasta		
	Patate	gr.20
	Carote	gr.20
	Bietole	gr.30
	Sedano	gr.10
	Finocchi	gr.20
	Parmigiano	gr.3
	Olio	gr.3
	Pastina	gr.30
b) petto di pollo		
	petto di pollo	gr.40
	olio	g.3
c) patate arrosto		
	patate	gr.40
	olio	gr.3
Martedì		
a) Pasta all'olio		
	pasta	gr.40
	olio	gr.5
b) formaggio Asiago		
	formaggio	gr.30
c) zucchine trifolate		
	zucchine	gr.60
	pomodori pelati	gr.20
	olio	g.3
	aromi e sale	
Mercoledì		
a) pasta al ragù vegetale		
	pasta	gr.40
	pomodori pelati	gr.25
	carote	gr.10
	sedano	gr.5
	parmigiano	gr.3
	olio	gr.3
b) fagioli all'olio		
	fagioli	gr.20
	olio	gr.3
c) insalata di tris di verdure cotte		
	zucchine o fagiolini	gr.20
	patate	gr.20
	carote	gr.20
	olio	gr.3
Giovedì		
a) riso ai fiori di zucca		

	riso	gr 45
	fiori di zucca	gr 50
	olio	gr 5
	parmigiano	gr 3
b) prosciutto cotto o crudo		
		gr 5
c) pomodori all'olio		
	pomodori	gr 50
	olio	gr.3
Venerdì		
a) gnocchi di patate al pomodoro		
	gnocchi di patate	gr.40
	pomodoro	gr.20
	olio	gr.5
	Parmigiano	gr.2
b) palombo		
	palombo	gr.50
	Olio	gr.3
c) fagiolini e carote lesse		
	fagiolini	gr. 30
	carote	gr.30
	olio	gr.3
II SETTIMANA		
Lunedì		
a) passato di verdure		
	Patate	gr.200
	Carote	gr. 20
	Bietole	gr. 30
	Sedano	gr.10
	Finocchi	gr.20
	Parmigiano	gr. 3
	Olio	gr. 5
b) fesa di tacchino		
	fesa di tacchino	gr.40
	olio	gr.3
c) purè di patate		
	patate	gr.40
	latte intero	gr. 3
	parmigiano	gr.3
Martedì		
a) pasta al pomodoro		
	pasta	gr. 40
	pomodori pelati	gr.25
	odori	gr.20
	olio	gr.3
	parmigiano	gr.2
b) prosciutto cotto o crudo...		
		gr.30
c) tris di verdure al forno		
	zucchine	gr.20
	patate	gr.20

	carote	gr.20
	olio	gr.3
Mercoledì		
a) pasta al pesto		
	pasta	gr 40
	parmigiano	gr 2
	olio	gr 5
	basilico, aglio e pinoli	
b) palombo al vapore		
	Palombo	gr 50
	Olio	gr 5
c) carote al vapore		
	Carote	gr 80
	Olio	gr 5
Giovedì		
a) risotto alle zucchine		
	riso parboiled	g.40
	zucchine	gr.50
	olio	gr.3
	Parmigiano	gr.3
b) parmigiano		
		gr 30
C) pomodori		
	Pomodori	g 50
	Olio	gr.5
Venerdì		
a) pasta all'olio		
	pasta	g 40
	olio	gr 5
	parmigiano	gr.5
b) fette di vitellone		
	Vitellone	gr 40
	Olio	gr.3
c) zucchine al forno		
	zucchine	gr 50
	olio	gr.5
	aromi	

III SETTIMANA		
Lunedì		
a) pasta all'olio		
	pasta	g 40
	olio	gr 5
	parmigiano	gr.5
b) frittata al pomodoro		
	uovo	gr 50
	pomodoro	gr 30

	olio	gr.3
c) zucchine trifolate		
	zucchine	gr.60
	pomodori pelati	gr.20
	olio	gr 3
	aromi e sale	
Martedì		
a) Passato di verdure con pasta		
	Patate	gr.20
	Carote	gr.20
	Bietole	gr.30
	Sedano	gr.10
	Finocchi	gr.20
	Parmigiano	gr.3
	Olio	gr.3
	Pastina	gr.30
b) ricotta		
		g 30
c) patate all'olio		
		gr 40
Mercoledì		
a)risotto alla parmigiana		
	riso	gr 45
	olio	gr 3
	parmigiano	gr.5
b) petto di pollo		
	petto di pollo	gr 40
	olio	gr.3
c) piselli all'olio e prezzemolo		
	pisellini	gr. 20
	olio	gr.3
	prezzemolo	
Giovedì		
a) gnocchi di patate al pomodoro		
	gnocchi di patate	gr.40
	pomodoro	gr.20
	olio	gr.5
	Parmigiano	gr.2
b) ceci all'olio		
	ceci	gr.30
	olio	gr.3
c) carote al burro		
	carote	gr.30
	olio	gr.3
	burro	gr.3
Venerdì		
a) pasta al ragù vegetale		

	pasta	gr.40
	pomodori pelati	gr.25
	carote	gr.10
	sedano	gr.5
	parmigiano	gr.3
	olio	gr.3
b) palombo al vapore		
	Palombo	gr 50
	olio	gr 5
c) pomodori		
	pomodori	gr 50
	olio	gr.3
IV SETTIMANA		
Lunedì		
a) pasta al pesto		
	pasta	gr 40
	parmigiano	gr 2
	olio	gr 5
	basilico, aglio e pinoli	
b) arista al forno		gr.30
c) tris di verdure al forno		
	zucchine	gr.20
	patate	gr.20
	carote	gr.20
	olio	gr.3
Martedì		
a) risotto con piselli		
	riso	gr 45
	piselli	gr 50
	olio	gr 3
	parmigiano	gr 3
b)prosciutto cotto o crudo...		gr 30
c) crema di carote		
	carote	gr 70
	olio	gr 5
Mercoledì		
a) Passato di verdure con pasta		
	Patate	gr.20
	Carote	gr.20
	Bietole	gr.30
	Sedano	gr.10
	Finocchi	gr.20
	Parmigiano	gr.3
	Olio	gr.3
	Pastina	gr.30
b) palombo al vapore		
	Palombo	gr 50
	olio	gr 5
c) purè di patate		
	patate	gr.40

	latte intero	gr.20
	parmigiano	gr.3
Giovedì		
a) Pasta al pomodoro e basilico		
	pasta	gr 40
	pomodori pelati	gr 25
	odori	gr 20
	olio	gr 5
	parmigiano	gr 2
	basilico	
b) petto di pollo		
	petto di pollo	gr 40
	olio	gr.3
c) insalata di fagiolini		
	fagiolini	gr. 20
	olio	gr.3
Venerdì		
a) pasta alle zucchini		
	pasta	gr.40
	odori	gr.20
	zucchini	gr.25
	olio	gr.3
	parmigiano	gr.3
b) stracchino		
c) pomodori		
	pomodori	gr 50
	olio	gr.5

spuntino di metà mattina (frutta e yogurt alternati)		
	frutta di stagione	gr.100
	yogurt	gr.125

merenda del pomeriggio		
lunedì	yogurt da latte intero	gr.125
martedì	pane e olio	gr.40
mercoledì	gelato	coppetta piccola
giovedì	frutta	gr.100
venerdì	gelato	coppetta piccola

