SEGNATURA: 0082337|19/09/2025|AST-AP|SIAN|P
Menù PRIMAVERA-ESTATE Asilo nido -Comune di San Benedetto del Tronto anno 2025 SIAN AST AP

	PRIMA SETTIMANA	Ingredienti –grammature 24-36 mesi
LUNEDÌ	Risotto con carote	Riso (40), patate (30), carote (30), cipolla, sedano, olio evo (5), parmigiano (3)
	Robiola /Ricotta	Robiola/ricotta (30)
	Verdure di stagione crude o cotte	Verdure di stagione crude (20) (inclusa insalata) o cotte (80), olio evo (5)
	Pane semintegrale	Pane semintegrale (20)
MARTEDÌ	Farro caldo o freddo con zucchine, carote	Farro (40), patate (10), carote (10), cipolla, sedano, bietola (20), zucchina(20), olio evo (5), parmigiano (3)
	Bocconcini di pollo	Pollo (45), farina, olio evo (5)
	Verdure di stagione crude o cotte	Verdure di stagione crude (20) (inclusa insalata) o cotte (80) , olio evo (5)
	Pane	Pane (20)
MERCOLEDÌ	Pasta fredda con pomodoro e basilico o calda in bianco	Pasta (40), olio evo (5), pomodoro (30), basilico
	Frittata di verdure al forno	Uova (60), zucchine (10), carote (10), cipolla, bietola (20), olio evo (5), latte, limone
	Verdure di stagione crude o cotte	Verdure di stagione crude (20) (inclusa insalata) o cotte (80) , olio evo (5)
	Pane	Pane (20)
GIOVEDÌ	Pasta pomodoro e basilico	Pasta (40), carote, cipolla, sedano, olio evo (5), parmigiano (3), zucchero, pomodoro (30)
	Petto di tacchino panato al forno	Carne di tacchino (45), pane grattugiato, limone, uova, olio evo (5), aglio, rosmarino, prezzemolo, latte, olio evo (5)
	Verdure di stagione crude o cotte	Verdure di stagione crude (20) (inclusa insalata) o cotte (80) , olio evo (5)
	Pane	Pane (20)
VENERDÌ	Pastina integrale bio in brodo vegetale	Pasta integrale (40), patate, carote, cipolla, zucchina, olio evo (5), parmigiano (3)
	Filetti di merluzzo fresco in bianco (olio e limone)	Filetti di merluzzo (50), olio evo (5), limone, prezzemolo
	Verdure di stagione crude o cotte	Verdure di stagione crude (20) (inclusa insalata) o cotte (80) , olio evo (5)
	Pane	Pane (20)

*La porzione di frutta stagionale (70 grammi) del pranzo, viene somministrata in anticipo a metà mattina, quotidianamente. Variare tipologia di frutta durante la settimana

Variare almeno 3/4 tipologie di verdura a settimana-

le preparazioni possono essere variate nel rispetto degli ingredienti e secondo le raccomandazioni allegate

Menù PRIMAVERA-ESTATE Asilo nido -Comune di San Benedetto del Tronto anno 2025 SIAN AST AP

	SECONDA SETTIMANA	Ingredienti –grammature 24-36 mesi
LUNEDÌ	Pasta integrale bio con zucchine	Pasta integrale (40), cipolla, zucchina (20), olio evo (5)
	Mozzarella con fermenti lattici	Mozzarella (30)
	Verdure di stagione crude o cotte	Verdure di stagione crude (20) (inclusa insalata) o cotte (80) , olio evo (5)
	Pane	Pane (20)
MARTEDÌ	Risotto con ragù di pesce (bianco/rosso)	Riso (40), pesce misto (40), pomodoro facoltativo, olio evo (5)
	Crocchette di miglio	Farina di Miglio (25), uova (5), prezzemolo, carote, cipolla, sedano, olio evo (5)
	Verdure di stagione crude o cotte	Verdure di stagione crude (20) (inclusa insalata) o cotte (80) , olio evo (5)
	Pane	Pane (20)
MERCOLEDÌ	Pasta in bianco olio e parmigiano	Pasta (40), olio evo (5), parmigiano (3)
	ragù di manzo	Carne manzo (45), uovo, prezzemolo, carote, patate, pane, olio evo (5), latte
	Verdure di stagione crude o cotte	Verdure di stagione crude (20) (inclusa insalata) o cotte (80) , olio evo (5)
	Pane semintegrale	Pane semintegrale (20)
GIOVEDÌ	Orzo al pomodoro	Orzo (40), pomodoro (pelati o pomodoro fresco 30) basilico, carote, cipolla, sedano, olio evo (5), zucchero
	Bocconcini di parmigiano	Parmigiano (20)
	Verdure di stagione crude o cotte	Verdure di stagione crude (20) (inclusa insalata) o cotte (80) , olio evo (5)
	Pane	Pane (20)
VENERDÌ	Crema di ceci/hummus di ceci senza aglio spalmato sul pane	Ceci (10), patate (70), carote (10), cipolla, sedano, rosmarino, olio evo (5)+pane (15)
	Polpette di pesce	Pesce (50), prezzemolo, carote, patate, pane , olio evo (5), latte
	Verdure di stagione crude o cotte	Verdure di stagione crude (20) (inclusa insalata) o cotte (80) , olio evo (5)
	Pane	Pane (20)

*La porzione di frutta stagionale (70 grammi) del pranzo, viene somministrata in anticipo a metà mattina, quotidianamente. Variare tipologia di frutta durante la settimana

Variare almeno 3/4 tipologie di verdura a settimana-

le preparazioni possono essere variate nel rispetto degli ingredienti e secondo le raccomandazioni allegate

Menù PRIMAVERA-ESTATE Asilo nido -Comune di San Benedetto del Tronto anno 2025 SIAN AST AP

	TERZA SETTIMANA	Ingredienti –grammature 24-36 mesi
LUNEDÌ	Pasta integrale bio al pesto	Pasta integrale (40), basilico, olio evo (5), pinoli (5), patate, parmigiano (3)
	Ricotta/robiola	Ricotta/robiola (30)
	Verdure di stagione crude o cotte	Verdure di stagione crude (20) (inclusa insalata) o cotte (80) , olio evo (5)
	Pane	Pane (20)
MARTEDÌ	Lenticchie rosse decorticate al pomodoro (in brodo o asciutte)	Lenticchie rosse decorticate (30), pomodoro pelato (30), olio evo (5), brodo vegetale (50) (carote, cipolla, sedano)
	Crocchette di miglio	Farina di Miglio (25), uova (5), prezzemolo, carote, cipolla, sedano, olio evo (5)
	Verdure di stagione crude o cotte	Verdure di stagione crude (20) (inclusa insalata) o cotte (80) , olio evo (5)
	Pane	Pane (20)
MERCOLEDÌ	Riso caldo o freddo con pomodorini e olive	Riso (40), olio evo, pomodorini (30), parmigiano (3), olive denocciolate (10)
	Polpette di pesce	Pesce (50), prezzemolo, carote, patate, pane, olio evo (5), latte
	Verdure di stagione crude o cotte	Verdure di stagione crude (20) (inclusa insalata) o cotte (80) , olio evo (5)
	Pane	Pane (20)
GIOVEDÌ	Pasta pomodoro e basilico	Pasta (40), carote, cipolla, sedano, olio evo (5), parmigiano (3), zucchero, pomodoro (30)
	Petto di pollo al limone	Pollo (45), farina, succo di limone, salvia, olio evo (5)
	Verdure di stagione crude o cotte	Verdure di stagione crude (20) (inclusa insalata) o cotte (80) , olio evo (5)
	Pane semintegrale	Pane semintegrale (20)
VENERDÌ	Passato di verdura con minestra	Pasta (40), patate (10), carote (10), cipolla, sedano, bietolina (20), zucchine (20), olio evo 53), parmigiano (3)
	Filetto di merluzzo panato	Filetto di merluzzo (50), limone, pane, prezzemolo, aglio, rosmarino, olio evo (5)
	Verdure di stagione crude o cotte	Verdure di stagione crude (20) (inclusa insalata) o cotte (80) , olio evo (5)
	Pane	Pane (20)

*La porzione di frutta stagionale (70 grammi) del pranzo, viene somministrata in anticipo a metà mattina, quotidianamente. Variare tipologia di frutta durante la settimana

Variare almeno 3/4 tipologie di verdura a settimana-

le preparazioni possono essere variate nel rispetto degli ingredienti e secondo le raccomandazioni allegate

	QUARTA SETTIMANA	Ingredienti –grammature 24-36 mesi
LUNEDÌ	Pasta alla pizzaiola con fagioli cannellini	Pasta di semola (40), pelati (30), fagioli secchi (15), carote, cipolla, sedano, olio evo (5)
	Verdure di stagione crude o cotte	Verdure di stagione crude (20) (inclusa insalata) o cotte (80) , olio evo (5)
	Pane	Pane (20)
MARTEDÌ	Riso al ragù di verdure miste di stagione	Riso (40), zucchine (10), spinaci (10), peperoni (10), melanzane (10), patate (10), carote, cipolla, sedano, olio evo (5)
	Ricotta/robiola	Ricotta/robiola (30)
	Verdure di stagione crude o cotte	Verdure di stagione crude (20) (inclusa insalata) o cotte (80) , olio evo (5)
	Pane	Pane (20)
MERCOLEDÌ	Crema di verdure con crostini	Crostini (30), patate (90), carote (50), cipolla, sedano, bietola+ zucchina (50), olio evo (5), parmigiano (3)
	Bocconcini di pollo con verdure saltate	Carne di pollo (45), zucchine, carote, melanzane, olio evo (5), cipolla, prezzemolo, rosmarino
	Verdure di stagione crude o cotte	Verdure di stagione crude (20) (inclusa insalata) o cotte (80) , olio evo (5)
	Pane	Pane (20)
GIOVEDÌ	Pasta con ragù di pesce (bianca/rossa)	Pasta (40), pesce misto (30), pomodoro (facoltativo) olio evo (5)
	Frittata	Uovo (60), olio evo (5)
	Verdure di stagione crude o cotte	Verdure di stagione crude (20) (inclusa insalata) o cotte (80) , olio evo (5)
	Pane semintegrale	Pane semintegrale (20)
VENERDÌ	Passato vegetale con pastina integrale bio	Pasta integrale (40), patate, carote, cipolla, sedano, bietola, zucchina, olio evo (5), parmigiano (3)
	Filetti di merluzzo in bianco (olio e limone)	Filetti di merluzzo (50), olio evo (5), limone, prezzemolo
	Verdure di stagione crude o cotte	Verdure di stagione crude (20) (inclusa insalata) o cotte (80) , olio evo (5)
	Pane	Pane (20)

*La porzione di frutta stagionale (70 grammi) del pranzo, viene somministrata in anticipo a metà mattina, quotidianamente. Variare tipologia di frutta durante la settimana

Variare almeno 3/4 tipologie di verdura a settimana-

le preparazioni possono essere variate nel rispetto degli ingredienti e secondo le raccomandazioni allegate