

MENÙ GENERICO AUTUNNO - INVERNO 2024/25 - Asilo Nido e Centri per l'infanzia

Comun di Jesi - Menù validato da AST Ancona - U.O.C. Igiene degli alimenti e della Nutrizione

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
1 SETTIMANA				
Pasta al sugo di broccoli Carne bianca ³ Piselli* al porro Pane Frutta fresca di stagione Spuntino: pizza rossa	Minestrone di verdure e legumi con farro Formaggio ⁵ Verdura* cotta Pane Frutta fresca di stagione Spuntino: ciambellone	Pasta all'olio Legumi ⁶ Verdura cruda Pane Frutta fresca di stagione Spuntino: frutta fresca di stagione	Risotto con zucca gialla Carne rossa ⁴ Verdura cotta Pane Frutta fresca di stagione Spuntino: yogurt alla frutta	Quadrucci all' uovo ² in brodo vegetale Pesce ¹ Verdura cruda Pane integrale Frutta fresca di stagione Spuntino: pane e olio e.v.o.
2 SETTIMANA				
Pasta al pomodoro e basilico Uova ² Verdura cotta Pane Frutta fresca di stagione Spuntino: crackers	Risotto alle verdure Formaggio ⁵ Verdura cotta Pane integrale Frutta fresca di stagione Spuntino: ciambellone	Vellutata di verdure con corallini di farro Carne rossa ⁴ Patate al forno Pane Frutta fresca di stagione Spuntino: mousse di frutta	Pasta all'olio Pesce ¹ Verdura cotta Pane Frutta fresca di stagione Spuntino: focaccia al rosmarino	Passato di verdure e legumi ⁶ con orzo Carne bianca ³ Verdura cruda Pane Frutta fresca di stagione Spuntino: frutta fresca di stagione
3 SETTIMANA				
Pasta all'olio Legumi ⁶ Verdura cotta Pane Frutta fresca di stagione Spuntino: torta di carote	Pasta al sugo aromatico Carne rossa ⁴ Verdura* cotta pane Frutta fresca di stagione Spuntino: pizza rossa	Risotto con piselli* Formaggio ⁵ Verdura cruda Pane integrale Frutta fresca di stagione Spuntino: cracker	Orzo in brodo vegetale Carne bianca ³ Verdura cotta Pane Frutta fresca di stagione Spuntino: biscotti	Tagliatelle all' uovo ² al pomodoro/quadrucci all' uovo ² in brodo vegetale Pesce ¹ Verdura cotta/verdura cruda Pane Frutta fresca di stagione Spuntino: pane e olio E.V.O.
4 SETTIMANA				
Risotto allo zafferano Carne bianca ³ Verdura cotta Pane Frutta fresca di stagione Spuntino: ciambellone	Passato di verdure e legumi con orzo Pesce ¹ Patate al forno Pane integrale Frutta fresca di stagione Spuntino: frutta fresca di stagione	Piatto unico ⁷ Verdura cotta Pane Frutta fresca di stagione Spuntino: mousse di frutta	Minestra in brodo vegetale Formaggio ⁵ Verdura cruda Pane Frutta fresca di stagione Spuntino: yogurt alla frutta	Pasta all'olio Legumi ⁶ Verdura cotta Pane Frutta fresca di stagione Spuntino: focaccia al rosmarino
5 SETTIMANA				
Pasta al pomodoro Formaggio ⁵ Verdura cruda Pane Frutta fresca di stagione Spuntino: pane e olio e.v.o.	Riso all'olio Uova ² Verdura cotta Pane Frutta fresca di stagione Spuntino: torta di carote	Pasta in salsa aurora ⁵ Carne bianca ³ Verdura cruda Pane Frutta fresca di stagione Spuntino: yogurt alla frutta	Minestrone di verdure e legumi con farro Carne rossa ⁴ Verdura* cotta Pane Frutta fresca di stagione Spuntino: cracker	Pasta al pomodoro Pesce ¹ Verdura cotta Pane integrale Frutta fresca di stagione Spuntino: mousse di frutta

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
6 SETTIMANA				
Corallini di farro in brodo vegetale e di legumi ⁶ Carne bianca ³ Patate lesse /purè di patate Pane integrale Frutta fresca di stagione Spuntino: frutta fresca di stagione	Risotto al ragù bianco di verdure Formaggio ⁵ Verdura cruda Pane Frutta fresca di stagione Spuntino: pane e marmellata	Pasta all'olio Pesce ¹ Verdura cruda Pane Frutta fresca di stagione Spuntino: mousse di frutta	Pasta al pomodoro Uova ² Verdura cotta Pane Frutta fresca di stagione Spuntino: pizza rossa	Riso/Pastina in brodo vegetale Carne rossa ⁴ Piselli * al porro Pane Frutta fresca di stagione Spuntino: ciambellone
7 SETTIMANA				
Pasta all'olio Legumi ⁶ Verdura cotta Pane Frutta fresca di stagione Spuntino: frutta fresca di stagione	Vellutata di verdure e legumi ⁶ con orzo Carne rossa ⁴ Verdura* cotta Frutta fresca di stagione Spuntino: pane e olio e.v.o.	Risotto allo zafferano Carne bianca ³ Verdura cotta Pane integrale Frutta fresca di stagione Spuntino: cracker	Tagliatelle all' uovo ² al pomodoro/ quadrucci all' uovo ² in brodo vegetale Formaggio ⁵ Verdura cotta Pane Frutta fresca di stagione Spuntino: biscotti	Pasta al pomodoro Pesce ¹ Verdura cruda Pane Frutta fresca di stagione Spuntino: focaccia
8 SETTIMANA				
Risotto alla zucca Pesce ¹ Verdura cotta Pane integrale Frutta fresca di stagione Spuntino: mousse di frutta	Pasta all'olio Legumi ⁶ Verdura cruda Pane Frutta fresca di stagione Spuntino: focaccia al rosmarino	Passato di verdure e legumi ⁶ con farro Carne bianca ³ Purè di patate Pane Frutta fresca di stagione Spuntino: yogurt alla frutta	Piatto unico ⁷ Verdura cruda Pane Frutta fresca di stagione Spuntino: torta di carote	Pasta al ragù vegetale Formaggio ⁵ Verdura cotta Pane Frutta fresca di stagione Spuntino: pane e marmellata
9 SETTIMANA				
Pasta al sugo aromatico Formaggio ⁵ Verdura cruda Pane integrale Frutta fresca di stagione Spuntino: pizza rossa	Minestra in brodo vegetale Carne bianca ³ Verdura cotta Pane Frutta fresca di stagione Spuntino: cracker	Riso al ragù vegetale/al radicchio IGP Uova ² Verdura* cotta Pane Frutta fresca di stagione Spuntino: pane e olio e.v.o.	Pasta all'olio Pesce ¹ Verdura cotta Pane Frutta fresca di stagione Spuntino: yogurt alla frutta	Minestrone di verdure e legumi ⁶ con farro / corallini di farro Carne rossa ⁴ Patate al forno/ purè di patate Pane Frutta fresca di stagione Spuntino: ciambellone

*Prodotto surgelato

NOTE:

Tutte le mattine, è previsto come spuntino **frutta fresca di stagione**. Lo spuntino riportato nel menù è previsto invece nel pomeriggio.

Per mostrare visivamente la varietà del menù proposto per quanto riguarda le fonti proteiche, queste sono state evidenziate con colori diversi, i quali sono indicati nella legenda sottostante.

Legenda colori fonti proteiche: Legumi ● Formaggi ● Carne ● Pesce ● Uova ● Piatto unico ●

- 1) Pesce:** (zona FAO 37.2.1. – zona FAO 27 origine: Mar Mediterraneo, Mar Adriatico): filetti di alici fresche/ sardine fresche al forno, polpettine o burger di pesce fresco, burger di pesce fresco, filetti di sgombrò all'olio, ragù di pesce fresco, ragù di seppia fresca (primo piatto), pesce surgelato (in caso di indisponibilità del pesce fresco);
La preparazione delle polpette / burger sarà differenziata nel corso delle settimane utilizzando le seguenti tipologie di pesce fresco in base alla disponibilità del pescato: alici, sardine, cefalo, triglie, merluzzo, moscardini; per il progetto di educazione alimentare proposto dalla Camst "sano come un pesce" potranno essere proposte anche altre specie ittiche;
- 2) Uova:** frittata alle verdure, frittata al forno, tagliatelle all'uovo (primo piatto), lasagne al ragù di carne (primo piatto), ravioli ricotta e spinaci (primo piatto);
- 3) Carne bianca:** sovra cosce di pollo al forno, petto di pollo panato, bocconcini di tacchino agli aromi, bocconcini di tacchino alla pizzaiola;
- 4) Carne rossa:** polpettone di carne, straccetti di vitellone al pomodoro, arista di maiale al forno, polpette di carne al pomodoro;
- 5) Formaggio:** Casciotta d'Urbino, mozzarella, stracchino, asiago, ricotta, primo sale, salsa aurora (primo piatto);
- 6) Legumi:** crocchette di legumi, lenticchie al pomodoro, polpettine di legumi agli aromi, burger di legumi, fagioli al pomodoro, sformatino di legumi, piselli* al porro (contorno), passato / vellutata di verdure e legumi con cereale (primo piatto), sugo con piselli* (primo piatto);
La preparazione delle polpette/burger/sformatino sarà differenziata nel corso delle settimane utilizzando le seguenti tipologie di legumi: ceci, fagioli, lenticchie, piselli...;
- 7) Piatto unico:** lasagne / pasta al forno gratinata al ragù di carne, ravioli ricotta e spinaci al ragù di carne, ravioli ricotta e spinaci al ragù vegetale, tortellini di carne al ragù vegetale;

Verdura cruda: insalata verde, carote julienne, finocchi in insalata, insalata mista, insalata di cavolo cappuccio;

Verdura cotta: spinaci* all'olio, cavolfiore gratinato, cavolo cappuccio all'olio, finocchi gratinati, bietole* all'olio, zucca al forno, carote sabbiate, ratatouille di verdure, bietole* e patate all'olio, finocchi al vapore, carote al vapore, ratatouille di verdure;

Patate: patate lesse, purè di patate, patate al forno.

Prodotti di origine biologica provenienti da fornitori locali (filiera corta): carne (manzo, pollo, tacchino), cereali (orzo, farro, riso, miglio), pasta / pastina di grano duro, pasta semi integrale di grano duro, pastina di farro, farina, legumi (ceci, lenticchie, fagioli), pane fresco comune e integrale, prodotti ortofruttili freschi, confettura di frutta, olio e.v.o;

Prodotti di origine biologica italiani: yogurt intero, mozzarella, stracchino, asiago DOP pomodoro pelato, prodotti ortofruttili freschi, uova di gallina in guscio, uova pastorizzate, cracker, latte UHT, verdure surgelate, biscotti, mousse di frutta

Prodotti provenienti da fornitori locali (filiera corta): carne di maiale, ricotta vaccina, primo sale, pasta fresca all'uovo, dolci da forno artigianali e pizza (focaccia al rosmarino, pizza rossa);

Prodotti DOP: Parmigiano Reggiano DOP, Casciotta d'Urbino DOP (prodotto locale), Asiago bio DOP.

Prodotti Bio Equosolidali: banane

* Prodotto surgelato.

Il menù potrebbe essere modificato in caso di eventi non programmabili o per cause di forza maggiore.

Menù validato da AST Ancona - U.O.C. Igiene degli alimenti e della Nutrizione

Azienda Sanitaria Territoriale di Ancona
U.O.C. Igiene degli Alimenti e della Nutrizione
LUCA BELLI
Dirigente Biologo
Specialista in Scienza dell'Alimentazione

Luca Belli

