

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

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

