



Asilo Oasi dei Sogni

Invernale anno scolastico 2015/2016

- Bimbi da 12 a 36 mesi



	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
1° Settimana	Pasta al pomodoro; polpette con piselli*; pane e frutta.	Pasta con lenticchie; frittata di cavolfiore* con carote; pane e frutta.	Pasta al tonno; cuori di merluzzo* con zucchine gratinate; pane e frutta.	Risotto con la zucca; bocconcini di pollo impanati con purè di patate; pane e frutta.	Pasta al ragù; ricottina con fagiolini* all'olio; pane e frutta.
2° Settimana	Pastina in brodo; bocconcini di pollo alla pizzaiola con zucchine gratinate; pane e frutta.	Pasta con piselli*; frittata al parmigiano con spinaci*; pane e frutta.	Pasta con zucchine e formaggio morbido; polpettone con carote al forno; pane e frutta.	Risotto con gli spinaci*; stracchino con piselli*; pane e frutta.	Pasta con il tonno; bastoncini di pesce* con patate al forno; pane e frutta.
3° Settimana	Pasta al pesto di fagiolini*; carne di maiale al forno con piselli*; pane e frutta.	Pasta e fagioli; frittata di zucchine con carote alla julienne; pane e frutta.	Pasta con il cavolfiore*; hamburger e patate prezzemolate; pane e frutta.	Risotto alla bieta*; cuori di merluzzo* con zucchine e carote gratinate; pane e frutta.	Pasta con il sugo di polpette; polpette con cavolfiore*; pane e frutta.
4° Settimana	Pasta con il minestrone*; spezzatino in umido con patate; pane e frutta.	Zuppa di orzo e legumi; polpette di ricotta con fagiolini* all'olio; pane e frutta.	Pasta con le zucchine al sugo; omelette al prosciutto con bieta all'agro; pane e frutta.	Risotto al pomodoro; cotoletta di pollo con patate al forno; pane e frutta.	Pasta al ragù vegetale; merluzzo* gratinato con piselli*; pane e frutta.

Note: * potrebbero essere surgelati

Grammature Alimenti:
Riso/pasta 40/50 gr ;
Carne 50 gr ;
Prosciutto cotto 50 gr ;
Pesce 70 gr ;
Formaggio 40/50 gr ;
Uovo n 1
Verdura 100/150 gr; Frutta 100/150 gr;
Pane 30 gr ;
Parmigiano 8/10 gr;
Olio extra vergine di oliva 8/10 gr ;

Gli Spuntini	Le Merende
Lunedì: Frutta di stagione	Lunedì: Yogurt + due biscotti
Martedì: Frutta di stagione	Martedì: Pane e olio/ Pane e Marmellata
Mercoledì: Frutta di stagione	Mercoledì: Budino cacao / Vaniglia
Giovedì: Frutta di stagione	Giovedì: Yogurt + due biscotti
Venerdì: Frutta di stagione	Venerdì: Pane e olio/ Pane e Marmellata

La **Frutta** di stagione va alternata tra mele, pere, banane, kiwi, arancia e mandarini.