

Menu autunno-inverno per bambini dai 12 ai 36 mesi A.S. 2025-2026
Micronido - Comune di CASALE CORTE CERRO
 In vigore dal 27 ottobre 2025 con la 1° settimana

NO CARNE.

	1° SETTIMANA	2° SETTIMANA	3° SETTIMANA	4° SETTIMANA
LUNEDÌ	Crema di legumi/legumi con pasta Formaggio (*) Verdura cotta / Verdura cruda oppure Crema di verdure e legumi Pizza (piatto unico)	Pasta al pesto Pesce (^) Verdura cruda / Verdura cotta	Pasta con ragù vegetale Uova strapazzate / Frittata (al forno) Verdura lotta / Verdura cruda	Pasta al pomodoro e tonno Frittata con verdura (al forno) Verdura cotta / Verdura cruda
MARTEDÌ	Risotto al pomodoro Pesce (^) Verdura cruda / Verdura cotta	Passato di verdura con crostini di pane/pasta/orzo Frittata (al forno) Patate in insalata	Minestra/Passato di verdura con pasta Formaggio (*) Patate al forno/in insalata	Risotto alla milanese Pesce (^) Verdura cruda / Verdura cotta
MERCOLEDÌ	Verdura cruda / Verdura cotta Lasagne no carne/ pasta al pomodoro 1 \ 2 porz. Formaggio(*) Oppure Pasta alla besciamella e polpette di legumi	Risotto alla milanese/alle verdure polpette di legumi Insalata con verze / Verdura cotta	Risotto alla parmigiana / Polpette di legumi/legumi in umido Verdura cruda / cotta	Passato di legumi e cereali Formaggio (*) Carote grattugiate/Carote cotte all'olio
GIOVEDÌ	Pasta con olio e parmigiano Pesce (^) Verdura cruda / Verdura cotta	Passato di legumi con pasta Formaggio (") Verdura cotta / Verdura cruda	Gnocchi di patate / Pasta al pomodoro Pesce (^) Verdura cruda / Verdura cotta	Pasta burro e parmigiano Pesce (^) Verdura cruda / Verdura cotta
VENERDÌ	Minestra di riso e prezzemolo Formaggio (*) Patate e verdure cotte in insalata	Polenta Pesce (^) Verdura cotta / Verdura cruda	Crema di piselli e carote con riso Formaggio (*) Verdura cotta / Verdura cruda	Minestra/Passato di verdura con riso polpette di legumi Verdura cotta / Verdura cruda

Il pranzo viene completato con **PANE e FRUTTA FRESCA DI STAGIONE (anche passata, frullata, spremuta o come macedonia)**
 E' consigliabile anticipare quest'ultima nello spuntino di metà mattina

ALLEG ATO menù invernale

Si raccomanda:
 -la diminuzione dell'utilizzo di sale nella preparazione dei pasti;
 -l'utilizzo esclusivo di sale iodato



Menu autunno-inverno per bambini dai 12 ai 36 mesi A.S. 2025-2026
Micronido - Comune di CASALE CORTE CERRO

In vigore dal 27 ottobre 2025 con la 1° settimana

Verdure per contorni, minestroni e primi piatti invernali: insalate, zucca, erbe, spinaci, finocchi, cavolfiori, broccoli, carote, barbabietole, lattuga, indivia, verza, rape, cipolle e porri, ecc.
Variare il più possibile la tipologia.

(*) **Tipologie di formaggio:** ricotta, mozzarella, caprino di latte vaccino, formaggio fresco di capra, primosale, robiola, torna (tipo Crodo, ecc.) o caciotta fresca, crescenza, parmigiano reggiano, grana padano, ecc.

(**) **Tipologie di pesce:** platessa, sogliola, nasello o merluzzo, cernia, trota, ecc.

Non somministrare pesci di grosse dimensioni come gli squaloidi (a rischio di contenuto di inquinanti: mercurio, diossina, ecc.); molluschi e crostacei come calamari, gamberi, ecc. (per l'elevato contenuto di colesterolo)

Metodi di cottura: al vapore, al forno, agli aromi, in umido, gratinato, come polpette o involtino, ecc.

Per i **bambini tra i 12 e i 18 mesi**, a seconda della capacità di asticare e di inghiottire si consiglia di proporre i piatti previsti nel menù con i seguenti accorgimenti:

- utilizzare paste di formato piccolo; sminuzzare la carne e il pesce finemente;
- ridurre le verdure cotte in purea o schiacciarle grossolanamente; tagliuzzare finemente le verdure crude;
- sostituire i piatti unici con un primo + un secondo piatto (ad esempio la pizza con pasta asciutta + formaggio);

VARIARE IL PIÙ POSSIBILE LA TIPOLOGIA di verdure, frutta, pesce e formaggi al fine di garantire la copertura del fabbisogno di tutti i principi nutritivi

Non somministrare cioccolato/cacao, tonno in scatola prima dei 24 mesi