







LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
1 SETTIMANA				
Pasta al ragù di lenticchie Formaggio ⁵ Verdura cruda Pane Frutta fresca di stagione Spuntino: ciambellone	Passato di verdure con orzo Uova ² Verdura cotta Pane Frutta fresca di stagione Spuntino: cracker	Risotto allo zafferano Carne rossa ⁴ Verdura cruda Pane integrale Frutta fresca di stagione Spuntino: frutta fresca di stagione	Pasta estiva con pomodoro fresco Carne bianca ³ Piselli * al porro Pane Frutta fresca di stagione Spuntino: biscotti	Pasta olio e parmigiano Pesce ¹ Verdura cruda Pane integrale Frutta fresca Spuntino: gelato*
2 SETTIMANA				
Risotto all'ortolana Carne bianca ³ Fagiolini * all'olio Pane integrale Frutta fresca di stagione Spuntino: focaccia al rosmarino	Corallini di farro in brodo vegetale Carne bianca ³ Patate Pane Frutta fresca di stagione Spuntino: yogurt alla frutta	Pasta olio e parmigiano Legumi ⁶ Verdura cruda Pane Frutta fresca di stagione Spuntino: frutta fresca di stagione	Tagliatelle all'uovo al ragù vegetale Pesce ¹ Verdura cruda Pane integrale Frutta fresca di stagione Spuntino: pane e marmellata	Pasta semi integrale al ragù di pesce fresco Formaggio ⁵ Verdura cruda Pane Frutta fresca di stagione Spuntino: ciambellone
3 SETTIMANA				
Pasta al pomodoro Pesce ¹ Verdura cotta Pane Frutta fresca Spuntino: gelato*	Pasta con crema di zucchine e basilico Carne rossa ⁴ Verdura cruda Pane integrale Frutta fresca di stagione Spuntino: pane e olio e.v.o.	Pasta semi integrale al sugo aromatico Formaggio ⁵ Verdura cotta Pane Frutta fresca di stagione Spuntino: frutta fresca di stagione	Pasta ricotta e limone Uova ² Verdura cruda Pane Frutta fresca di stagione Spuntino: torta di carote	Risotto con piselli * Carne bianca ³ Verdura cruda Pane integrale Frutta fresca di stagione Spuntino: pizza rossa
4 SETTIMANA				
Pasta estiva con pomodoro fresco Carne bianca ³ Piselli * al porro Pane integrale Frutta fresca di stagione Spuntino: biscotti	Risotto al ragù di pesce fresco Formaggio ⁵ Verdura cotta Pane Frutta fresca di stagione Spuntino: yogurt alla frutta	Piatto unico ⁷ Verdura cruda Pane integrale Frutta fresca di stagione Spuntino: ciambellone	Pasta olio e parmigiano Legumi ⁶ Verdura cruda Pane Frutta fresca di stagione Spuntino: cracker	Vellutata di verdure con minestrina Pesce ¹ Verdura cruda Pane Frutta fresca di stagione Spuntino: frutta fresca di stagione
5 SETTIMANA				
Pasta al pesto di basilico Uova ² Verdura cruda Pane Frutta fresca di stagione Spuntino: frutta fresca di stagione	Pasta al sugo di melanzane Carne rossa ⁴ Verdura cruda Pane integrale Frutta fresca di stagione Spuntino: focaccia al rosmarino	Pasta semi integrale al pomodoro Pesce ¹ Verdura cruda Pane Frutta fresca di stagione Spuntino: ciambellone	Risotto al ragù vegetale Formaggio ⁵ Verdura cotta Pane integrale Frutta fresca di stagione Spuntino: gelato*	Pasta con crema di ceci e zucchine Carne bianca ³ Verdura cotta Pane Frutta fresca di stagione Spuntino: pane e olio e.v.o.

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
6 SETTIMANA				
Passato di verdure e legumi con orzo Carne bianca ³ Patate Pane integrale Frutta fresca di stagione Spuntino: yogurt alla frutta	Tagliatelle all'uovo all'ortolana Legumi ⁶ Verdura cruda Pane Frutta fresca di stagione Spuntino: torta di carote	Risotto al pomodoro e basilico Carne bianca ³ Verdura cotta Pane integrale Frutta fresca di stagione Spuntino: frutta fresca di stagione	Pasta olio e parmigiano Pesce ¹ Verdura cruda Pane Frutta fresca di stagione Spuntino: pane e marmellata	Pasta semi integrale al ragù di pesce fresco Formaggio ⁵ Verdura cruda Pane Frutta fresca di stagione Spuntino: pizza rossa
7 SETTIMANA				
Pasta semi integrale al sugo aromatico Formaggio ⁵ Verdura cruda Pane Frutta fresca di stagione Spuntino: ciambellone	Risotto alla parmigiana Pesce ¹ Verdura cruda Pane integrale Frutta fresca di stagione Spuntino: gelato*	Pasta al ragù vegetale Uova ² Piselli * al porro Pane Frutta fresca di stagione Spuntino: frutta fresca di stagione	Corallini di farro in brodo vegetale Carne rossa ⁴ Verdura cruda Pane integrale Frutta fresca di stagione Spuntino: pane e olio	Pasta ricotta e limone Carne bianca ³ Verdura cotta Pane Frutta fresca di stagione Spuntino: cracker
8 SETTIMANA				
Risotto alle verdure Legumi ⁶ Verdura cruda Pane Frutta fresca di stagione Spuntino: biscotti	Pasta al pesto di basilico Carne bianca ³ Fagiolini * all'olio Pane Frutta fresca di stagione Spuntino: yogurt alla frutta	Pasta semi integrale al ragù bianco di pesce fresco Formaggio ⁵ Verdura cotta Pane Frutta fresca di stagione Spuntino: frutta fresca di stagione	Piatto unico ⁷ Verdura cruda Pane integrale Frutta fresca di stagione Spuntino: focaccia al rosmarino	Pasta olio e parmigiano Pesce ¹ Verdura cruda Pane integrale Frutta fresca di stagione Spuntino: ciambellone
9 SETTIMANA				
Pasta alle zucchine Carne bianca ³ Verdura cruda Pane integrale Frutta fresca di stagione Spuntino: pane e marmellata	Pasta semi integrale al pomodoro Formaggio ⁵ verdura cotta Pane Frutta fresca di stagione Spuntino: pizza rossa	Pasta al ragù vegetale Pesce ¹ Verdura cruda Pane integrale Frutta fresca di stagione Spuntino: gelato*	Passato di verdure e legumi con farro Carne rossa ⁴ Patate Pane Frutta fresca di stagione Spuntino: frutta fresca di stagione	Risotto ceci e pomodoro Uova ² Verdura cruda Pane Frutta fresca di stagione Spuntini: torta di carote

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. origine: Mar Mediterraneo, Mar Adriatico): filetti di alici / sardine fresche al forno, sformatino di pesce fresco gratinato, polpette di pesce fresco al forno, burger di pesce fresco, ragù di pesce fresco (sugo primo piatto);
La preparazione delle polpette/polpettone sarà differenziata nel corso delle settimane utilizzando le seguenti tipologie di pesce fresco in base alla disponibilità del pescato: alici, cefalo, triglie, merluzzo, moscardini, ecc;
- 2) **Uova:** frittata alle verdure, frittata al latte, tagliatelle all'uovo (primo piatto), ravioli ricotta e spinaci (piatto unico);
- 3) **Carne bianca:** bocconcini di tacchino alla pizzaiola, petto di pollo panato, petto di pollo panato al limone, tacchino al forno, bocconcini di tacchino agli aromi, bocconcini di tacchino al limone, bocconcini di pollo al limone, sopra cosce di pollo al forno;
- 4) **Carne rossa:** polpettone di carne arrosto, stracetti di vitellone alle verdure, arista di maiale al forno;
- 5) **Formaggio:** Casciotta d'Urbino, mozzarella, stracchino, asiago, ricotta, ricotta e limone (sugo primo piatto);
- 6) **Legumi:** crocchette di legumi, sformatino di legumi gratinato, insalata di legumi, lenticchie al pomodoro, polpette di legumi e miglio, piselli* al porro (contorno), minestrone di verdure e legumi con cereale (primo piatto), crema di piselli* (sugo primo piatto), passato di verdure e legumi con cereale (primo piatto), ragù di lenticchie (sugo primo piatto), ceci e pomodoro (sugo primo piatto), crema di ceci e zucchine (sugo primo piatto);
La preparazione delle polpette/crocchette sarà differenziata nel corso delle settimane utilizzando le seguenti tipologie di legumi: ceci, fagioli, lenticchie, piselli...;
- 7) **Piatto unico:** ravioli ricotta e spinaci al ragù di carne, pasta /pasta al forno al ragù di carne

Contorni:

- **Contorno crudo:** insalata verde, carote julienne, pomodori in insalata, insalata mista, insalata di cetrioli, pomodori e lattuga;
- **Contorno cotto:** spinaci* all'olio, piselli* al porro, fagiolini* all'olio, verdure miste sabbiate, zucchine gratinate, zucchine e melanzane gratinate, bietole* e patate all'olio, pomodori arrosto, ratatouille di verdure al forno;
- **Patate:** patate sabbiate, patate al vapore

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 ortofrutticoli freschi, confettura di frutta, olio e.v.o;

Prodotti di origine biologica italiani: yogurt intero, mozzarella, stracchino, pomodoro pelato, prodotti ortofrutticoli freschi, uova di gallina in guscio, cracker, latte UHT verdure surgelate, biscotti

Prodotti provenienti da fornitori locali (filiera corta): carne di maiale, ricotta vaccina, 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 DOP.

* Prodotto surgelato.

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

MENÙ PRIMAVERA - ESTATE 2023 - Asili nido-Centri per l'infanzia

Comune di Jesi

Validato dall'U.O.C. Igiene degli Alimenti e della Nutrizione AST Ancona - Aprile 2023

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