

## MENÙ AUTUNNO - INVERNO 2023 - Asilo Nido e Centri per l'infanzia

Comune 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>				
Risotto con zucca gialla <b>Carne bianca</b> <sup>3</sup> <b>Piselli</b> * al porro Pane Frutta fresca di stagione Spuntino: ciambellone	Minestrone di verdure e <b>legumi</b> con farro <b>Formaggi</b> <sup>5</sup> Verdura cotta Pane integrale Frutta fresca di stagione Spuntino: cracker	Pasta al pomodoro e basilico <b>Legumi</b> <sup>6</sup> Verdura cruda Pane Frutta fresca di stagione Spuntino: frutta cotta	Pasta al sugo di broccoli <b>Carne rossa</b> <sup>4</sup> Verdura cruda Pane Frutta fresca di stagione Spuntino: yogurt alla frutta	Tagliatelle all' <b>uovo</b> al ragù 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 semi integrale al pomodoro e basilico <b>Formaggi</b> <sup>5</sup> Verdura cotta Pane Frutta fresca di stagione Spuntino: dolce al forno	Risotto al ragù di <b>pesce</b> fresco <b>Uova</b> <sup>2</sup> Verdura cruda Pane integrale Frutta fresca di stagione Spuntino: pane e marmellata	Minestrone di verdure e <b>legumi</b> con orzo <b>Carne bianca</b> <sup>3</sup> Verdura cotta Pane Frutta fresca di stagione Spuntino: frutta fresca di stagione	Pasta all'olio <b>Pesce</b> <sup>1</sup> Verdura cruda Pane integrale Frutta fresca di stagione Spuntino: focaccia al rosmarino	Minestra in brodo vegetale <b>Carne rossa</b> <sup>4</sup> Verdura cruda Pane Frutta fresca di stagione Spuntino: yogurt alla frutta
<b>3 SETTIMANA</b>				
Pasta all'olio <b>Legumi</b> <sup>6</sup> Verdura cruda Pane Frutta fresca di stagione Spuntino: pane e olio e.v.o.	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>Formaggi</b> <sup>5</sup> verdura cruda Pane integrale Frutta fresca di stagione Spuntino: frutta cotta	Corallini di farro in brodo vegetale <b>Carne bianca</b> <sup>3</sup> Verdura cotta Pane Frutta fresca di stagione Spuntino: yogurt alla frutta	Tagliatelle all' <b>uovo</b> al pomodoro <b>Pesce</b> <sup>1</sup> Verdura cruda Pane integrale Frutta fresca di stagione Spuntino: torta di carote
<b>4 SETTIMANA</b>				
Risotto al pomodoro <b>Pesce</b> <sup>1</sup> Verdura cotta Pane Frutta fresca di stagione Spuntino: ciambellone	Passato di verdure e <b>legumi</b> con orzo <b>Carne bianca</b> <sup>3</sup> Patate lesse Pane integrale Frutta fresca di stagione Spuntino: pane e marmellata	<b>Piatto unico</b> <sup>7</sup> Verdura cruda Pane integrale Frutta fresca di stagione Spuntino: frutta fresca di stagione	Pasta semi integrale al ragù di <b>pesce</b> fresco <b>Formaggi</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 cruda Pane Frutta fresca di stagione Spuntino: focaccia al rosmarino
<b>5 SETTIMANA</b>				
Tagliatelle all' <b>uovo</b> al ragù vegetale <b>Formaggi</b> <sup>5</sup> Verdura cruda Pane Frutta fresca di stagione Spuntino: yogurt alla frutta	Pasta al pomodoro <b>Pesce</b> <sup>1</sup> Verdura cruda Pane Frutta fresca di stagione Spuntino: cracker	Risotto allo zafferano <b>Carne rossa</b> <sup>4</sup> Verdura cruda Pane integrale Frutta fresca di stagione Spuntino: frutta cotta	Pasta in salsa <b>aurora</b> <b>Uova</b> <sup>2</sup> Verdura cotta Pane integrale Frutta fresca di stagione Spuntino: torta di carote	Passato di verdure e <b>legumi</b> con farro <b>Carne bianca</b> <sup>3</sup> Verdura cotta Pane Frutta fresca di stagione Spuntino: pane e olio e.v.o.

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
<b>6 SETTIMANA</b>				
Pasta all'olio <b>Uova</b> <sup>2</sup> Piselli* al porro Pane Frutta fresca di stagione Spuntino: pizza rossa	Quadrucci all' <b>uovo</b> / Minestra in brodo vegetale <b>Carne rossa</b> <sup>4</sup> Verdura cotta Pane Frutta fresca di stagione Spuntino: yogurt alla frutta	Pasta semi integrale al pomodoro <b>Pesce</b> <sup>1</sup> Verdura cruda Pane Frutta fresca di stagione Spuntino: frutta fresca di stagione	Minestrone di verdure e <b>legumi</b> con orzo <b>Carne bianca</b> <sup>3</sup> Patate lesse Pane integrale Frutta fresca di stagione Spuntino: pane e marmellata	Risotto al ragù di <b>pesce</b> fresco <b>Formaggio</b> <sup>5</sup> Verdura cruda Pane integrale Frutta fresca di stagione Spuntino: dolce al forno
<b>7 SETTIMANA</b>				
Corallini di farro in brodo vegetale <b>Carne bianca</b> <sup>3</sup> Verdura cruda Pane Frutta fresca di stagione Spuntino: pane integrale e olio e.v.o.	Risotto alla crema di finocchi <b>Carne rossa</b> <sup>4</sup> Verdura cotta Pane integrale Frutta fresca di stagione Spuntino: yogurt alla frutta	Tagliatelle all' <b>uovo</b> al ragù vegetale <b>Formaggio</b> <sup>5</sup> Verdura cotta Pane Frutta fresca di stagione Spuntino: frutta cotta	Pasta al pomodoro e basilico <b>Legumi</b> <sup>6</sup> Verdura cruda Pane Frutta fresca di stagione Spuntino: cracker	Pasta al sugo aromatico <b>Pesce</b> <sup>1</sup> verdura cruda Pane Frutta fresca di stagione Spuntino: ciambellone
<b>8 SETTIMANA</b>				
<b>Piatto unico</b> <sup>7</sup> Verdura cruda Pane integrale Frutta fresca di stagione Spuntino: yogurt alla 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> con orzo <b>Carne bianca</b> <sup>3</sup> Purè di patate Pane integrale Frutta fresca di stagione Spuntino: frutta fresca di stagione	Risotto alla zucca <b>Pesce</b> <sup>1</sup> Verdura cruda Pane Frutta fresca di stagione Spuntino: torta di carote	Pasta al ragù di <b>pesce</b> fresco <b>Formaggio</b> <sup>5</sup> Verdura cotta Pane Frutta fresca di stagione Spuntino: pane e marmellata
<b>9 SETTIMANA</b>				
Crema di <b>legumi</b> con minestra <b>Formaggio</b> <sup>5</sup> Verdura cruda Pane integrale Frutta fresca di stagione Spuntino: pizza rossa	Pasta al pomodoro <b>Pesce</b> <sup>1</sup> Verdura cruda Pane integrale 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: frutta cotta	Pasta semi integrale al ragù di verdure bianco <b>Carne rossa</b> <sup>4</sup> Verdura cruda Pane Frutta fresca di stagione Spuntino: yogurt alla frutta	Minestrone di verdure e <b>legumi</b> con farro/corallini di farro <b>Carne bianca</b> <sup>4</sup> Verdura cotta Pane Frutta fresca di stagione Spuntino: dolce al forno

## 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 fresche al forno, polpettone di pesce fresco arrosto, polpettine di pesce fresco, polpettine di pesce fresco al pomodoro;  
*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, trota salmonata...;*
- 2) **Uova:** frittata alle verdure, frittata al forno;
- 3) **Carne bianca:** sovra cosce di pollo al forno, petto di pollo panato, bocconcini di tacchino agli aromi;
- 4) **Carne rossa:** polpettone di carne e verdure, polpette di carne al pomodoro, brasato di vitellone alle verdure, arista di maiale al forno;
- 5) **Formaggio:** Casciotta d'Urbino, mozzarella, stracchino, asiago, ricotta;
- 6) **Legumi:** crocchette di legumi e miglio agli aromi, lenticchie al pomodoro, polpettine di legumi agli aromi, fagioli alla salvia, ceci al rosmarino, farinata di ceci, piselli\* al porro (contorno);  
*La preparazione delle polpette/crocchette sarà differenziata nel corso delle settimane utilizzando le seguenti tipologie di legumi: ceci, fagioli, lenticchie, piselli...;*
- 7) **Piatto unico:** pasta al forno al ragù di carne, ravioli ricotta e spinaci al ragù di carne, tortellini di carne al ragù vegetale;

**Verdura cruda:** insalata verde, carote julienne, finocchi in insalata, insalata mista, insalata di cavoli;

**Verdura cotta:** spinaci all'olio, verza all'olio, cavolo cappuccio all'olio, finocchi gratinati, bietole all'olio, patate e bietole, ratatouille di verdure;

**Patate:** patate lesse, purè di patate.

**Prodotti di origine biologica provenienti da fornitori locali (filiera corta):** carne (bovino, pollo, tacchino), cereali (pasta e pastina di semola, pasta di semola semi integrale, pastina di farro, farro, orzo), farine, legumi, pane comune e integrale, prodotti ortofrutticoli freschi, confetture/marmellate, olio e.v.o.;

**Prodotti di origine biologica italiani:** yogurt, mozzarella, stracchino, pomodori pelati, prodotti ortofrutticoli freschi, uova, cracker, riso, miglio, verdure surgelate;

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

**Prodotti DOP:** parmigiano reggiano DOP, Casciotta d'Urbino DOP (prodotto locale), asiago, montasio.

\* 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  
Gennaio 2023*