

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
<b>1 SETTIMANA</b>				
Pasta al ragù di <b>lenticchie</b> <b>Formaggio</b> <sup>5</sup> Verdura cruda Pane Frutta fresca di stagione Spuntino: ciambellone	Risotto allo zafferano <b>Carne rossa</b> <sup>4</sup> <b>Piselli</b> * al porro Pane Frutta fresca di stagione Spuntino: cracker	Pasta semi integrale al sugo aromatico <b>Uova</b> <sup>2</sup> Verdura cruda Pane Frutta fresca di stagione Spuntino: pane e olio e.v.o	Minestra in brodo vegetale <b>Carne bianca</b> <sup>3</sup> Patate lesse Pane Frutta fresca di stagione Spuntino: biscotti	Pasta olio e parmigiano <b>Pesce</b> <sup>1</sup> Verdura cotta Pane integrale frutta fresca di stagione Spuntino: Gelato *
<b>2 SETTIMANA</b>				
Corallini di farro in brodo vegetale <b>Carne bianca</b> <sup>3</sup> Patate al forno pane Frutta fresca di stagione Spuntino: yogurt alla frutta	Pasta olio e parmigiano <b>Legumi</b> <sup>6</sup> Verdura cotta Pane Frutta fresca di stagione Spuntino: focaccia al rosmarino	Risotto al pomodoro <b>Carne rossa</b> <sup>4</sup> Fagiolini* all'olio Pane Frutta fresca di stagione Spuntino: frutta fresca di stagione	<b>Tagliatelle all'uovo</b> al ragù vegetale <b>Pesce</b> <sup>1</sup> Verdura cruda Pane integrale Frutta fresca di stagione Spuntino: mousse di frutta	Pasta all'ortolana <b>Formaggio</b> <sup>5</sup> Verdura cruda Pane Frutta fresca di stagione Spuntino: torta di carote/ciambellone
<b>3 SETTIMANA</b>				
Quadrucci all' <b>uovo</b> /minestra in brodo vegetale <b>Pesce</b> <sup>1</sup> Patate lesse Pane frutta fresca di stagione Spuntino: Gelato *	Pasta al pesto <b>Carne bianca</b> <sup>3</sup> Verdura cruda Pane integrale Frutta fresca di stagione Spuntino: pane e olio e.v.o.	Pasta semi integrale all'olio <b>Formaggio</b> <sup>5</sup> Verdure cotte Pane Frutta fresca di stagione Spuntino: biscotti	Pasta <b>ricotta</b> e limone <b>Uova</b> <sup>2</sup> Verdura cruda Pane Frutta fresca di stagione Spuntino: ciambellone	Risotto con <b>piselli</b> * <b>Carne rossa</b> <sup>4</sup> Verdura cruda Pane Frutta fresca di stagione Spuntino: pizza rossa
<b>4 SETTIMANA</b>				
Pasta all'ortolana <b>Carne bianca</b> <sup>3</sup> Verdura cotta Pane Frutta fresca di stagione Spuntino: cracker	Risotto al ragù di <b>pesce fresco</b> <b>Formaggio</b> <sup>5</sup> Verdura cotta Pane Frutta fresca di stagione Spuntino: pane e olio e.v.o.	<b>Piatto unico</b> <sup>7</sup> Verdura cruda Pane integrale Frutta fresca di stagione Spuntino: ciambellone	Pasta olio e parmigiano <b>Legumi</b> <sup>6</sup> Verdura cruda Pane Frutta fresca di stagione Spuntino: yogurt alla frutta	Vellutata di verdure con pastina <b>Pesce</b> <sup>1</sup> Verdura cotta Pane Frutta fresca di stagione Spuntino: frutta fresca di stagione
<b>5 SETTIMANA</b>				
Pasta all'olio <b>Uova</b> <sup>2</sup> Verdura cruda Pane Frutta fresca di stagione Spuntino: biscotti	Pasta semi integrale in salsa aurora <b>Carne rossa</b> <sup>4</sup> Verdura cotta Pane Frutta fresca di stagione Spuntino: yogurt alla frutta	Corallini di farro in brodo vegetale <b>Pesce</b> <sup>1</sup> Patate al forno Pane integrale Frutta fresca di stagione Spuntino: ciambellone	Risotto al ragù vegetale <b>Formaggio</b> <sup>5</sup> <b>Piselli</b> * al porro Pane frutta fresca di stagione Spuntino: Gelato *	Pasta con crema di <b>ceci</b> e zucchine <b>Carne bianca</b> <sup>3</sup> Verdura cruda Pane Frutta fresca di stagione Spuntino: pizza rossa

# MENÙ PRIMAVERA - ESTATE 2024 - Asili nido e centri per l'infanzia

Comune di Jesi - Validato dall'U.O.C. Igiene degli alimenti e della Nutrizione AST Ancona

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
<b>6 SETTIMANA</b>				
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: cracker	<b>Tagliatelle all'uovo</b> all'ortolana <b>Legumi</b> <sup>6</sup> Verdura cruda Pane Frutta fresca di stagione Spuntino: torta di carote/ ciambellone	Risotto al pomodoro e basilico <b>Carne rossa</b> <sup>4</sup> Verdura cotta Pane Frutta fresca di stagione Spuntino: frutta fresca di stagione	Pasta olio e parmigiano <b>Pesce</b> <sup>1</sup> Fagiolini* all'olio Pane Frutta fresca di stagione Spuntino: yogurt alla frutta	Pasta al ragù vegetale <b>Formaggio</b> <sup>5</sup> Verdura cruda Pane Frutta fresca di stagione Spuntino: focaccia al rosmarino
<b>7 SETTIMANA</b>				
Pasta al pomodoro <b>Formaggio</b> <sup>5</sup> Verdura cruda Pane Frutta fresca di stagione Spuntino: ciambellone	Risotto alla parmigiana <b>Pesce</b> <sup>1</sup> Verdura cruda Pane integrale frutta fresca di stagione Spuntino: gelato *	Pasta al sugo aromatico <b>Carne bianca</b> <sup>3</sup> Verdura cotta Pane Frutta fresca di stagione Spuntino: pane e olio e.v.o.	Pasta semi integrale al ragù vegetale <b>Uova</b> <sup>2</sup> Verdura cotta Pane Frutta fresca di stagione Spuntino: yogurt alla frutta	Minestrone di verdure con farro <b>Carne rossa</b> <sup>4</sup> Patate lesse Pane Frutta fresca di stagione Spuntino: cracker
<b>8 SETTIMANA</b>				
Risotto al pomodoro <b>Legumi</b> <sup>6</sup> Verdura cotta Pane Frutta fresca di stagione Spuntino: biscotti	Pasta al pesto di basilico <b>Carne bianca</b> <sup>3</sup> Verdura cotta Pane Frutta fresca di stagione Spuntino: yogurt alla frutta	Pasta al ragù bianco di <b>pesce fresco</b> <b>Formaggio</b> <sup>5</sup> <b>Piselli</b> * al porro Pane Frutta fresca di stagione Spuntino: frutta fresca di stagione	<b>Piatto unico</b> <sup>7</sup> Verdura cruda Pane Frutta fresca di stagione Spuntino: focaccia al rosmarino	Passato di verdure con orzo <b>Pesce</b> <sup>1</sup> Patate al forno Pane integrale Frutta fresca di stagione Spuntino: ciambellone
<b>9 SETTIMANA</b>				
Pasta in salsa aurora <b>Carne bianca</b> <sup>3</sup> Verdura cotta Pane integrale Frutta fresca di stagione Spuntino: pane e marmellata	Pasta semi integrale al pomodoro <b>Formaggio</b> <sup>5</sup> Verdura cotta Pane Frutta fresca di stagione Spuntino: pizza rossa	Pasta al ragù vegetale <b>Pesce</b> <sup>1</sup> Verdura cruda Pane frutta fresca di stagione Spuntino: mousse di frutta	Passato di verdure e <b>legumi</b> con farro <b>Carne rossa</b> <sup>4</sup> Patate sabbiate Pane Frutta fresca di stagione Spuntino: yogurt alla frutta	Risotto <b>ceci</b> e pomodoro <b>Uova</b> <sup>2</sup> Verdura cruda Pane Frutta fresca di stagione Spuntino: torta di carote/ciambellone

**NOTE:**

Lo spuntino riportato nel menù è previsto a metà mattinata.

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 / sardine fresche al forno, sformatino di pesce fresco gratinato, polpette di pesce fresco al forno, burger di pesce fresco, pesce surgelato (in caso di mancata reperibilità del pesce fresco), ragù di pesce fresco (sugo primo piatto);  
*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 RTI Camst-Cirfood “sano come un pesce” verranno proposte anche altre specie ittiche.*
- 2) Uova:** frittata alle verdure, frittata al latte, tagliatelle all'uovo (primo piatto), ravioli ricotta e spinaci (piatto unico), tortellini di carne (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, sovra cosce di pollo al forno;
- 4) Carne rossa:** polpettone di carne arrosto, straccetti di vitellone alle verdure, arista di maiale al forno, polpette di carne, straccetti di vitellone al pomodoro;
- 5) Formaggio:** Casciotta d'Urbino, mozzarella, stracchino, asiago, parmigiano reggiano, ricotta, montasio, 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 / passato / vellutata di verdure e legumi con cereale (primo piatto), sugo con piselli\* (primo piatto), ragù di legumi (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, tortellini di carne al ragù vegetale, pasta gratinata al ragù di carne, pasta 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, tris di verdure, bietole\* all'olio;
- **Patate:** patate sabbiate, patate al vapore, 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 alla frutta, mozzarella, stracchino, pomodoro pelato, prodotti ortofruttili freschi, uova di gallina in guscio, cracker, barretta di cioccolato fondente, 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, Montasio DOP.

\* Prodotto surgelato.

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

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

*Luca Belli*



