



Protocollo in Arrivo - Ancona



AN-2013-009246

	1ª settimana	2ª settimana	3ª settimana	4ª settimana	Merenda mattina
LUNEDÌ	- Passato di verdure con pastina - Polpettine di carne - Verdura cruda di stagione - Pane semintegrale - Frutta	- Pasta all'olio e parmigiano - Petto di pollo in padella - Verdura cruda di stagione - Pane semintegrale - Frutta	- Passato di verdure o brodo vegetale con riso - Bocconcini di petto di pollo alla salvia - Verdura cotta di stagione - Pane semintegrale - Frutta	- Pasta all'olio e parmigiano - Polpettine di carne mista al forno - Verdura cotta di stagione - Pane semintegrale - Frutta	Latte/Yogurt alla frutta e biscotti
MARTEDÌ	- Riso allo zafferano - Filetto di merluzzo impanato al forno - Patate lesse con prezzemolo - Pane semintegrale - Frutta	- Risotto alla crema di broccoli - Polpette di lenticchie - Verdura cotta di stagione - Pane semintegrale - Frutta	- Pasta all'olio e parmigiano - Polpettine di merluzzo - Patate al forno - Pane semintegrale - Frutta	- Risotto al latte - Prosciutto cotto - Purè di patate, - Pane semintegrale - Frutta	Spremuta + biscotti
MERCOLEDÌ	- Passato di legumi con orzo - Frittata - Verdura cotta di stagione - Pane semintegrale - Frutta	- Crema di legumi con pastina - Scaglie di parmigiano - Verdura cruda di stagione - Pane semintegrale - Frutta	- Passato di legumi(ceci) con orzo - Frittata - Verdura cruda di stagione - Pane semintegrale - Frutta	- Crema di legumi con pastina - Formaggio stracchino - Verdura cotta di stagione - Pane semintegrale - Frutta	Tè + pane e marmellata
GIOVEDÌ	- Risotto alla crema di spinaci - ricotta - Verdura cruda di stagione - Pane semintegrale - Frutta	- Riso al ragù di verdure - Prosciutto cotto - Purè tricolore con patate, carote e zucchine - Pane semintegrale - Frutta	- Risotto alla crema di carote - mozzarella - Verdura cotta di stagione - Pane semintegrale - Frutta	- Risotto di zucca gialla - Polpette di lenticchie - Verdura cruda di stagione - Pane semintegrale - Frutta	Frutta fresca + biscotti
VENERDÌ	- Pasta al pomodoro - Tranci di palombo in padella con pomodorini - Verdura cotta di stagione - Pane semintegrale - Frutta	- Pasta con piselli - Filetto di merluzzo in padella - Verdura cotta di stagione - Pane semintegrale - Frutta	- Pasta al pomodoro e basilico - Pesce al vapore (platessa) - Verdura cruda di stagione - Pane semintegrale - Frutta	- Pasta con il tonno - Tranci di palombo in padella con pomodorini - Verdura cruda di stagione - Pane semintegrale - Frutta	Dolce all'arancia

COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA MEDIA GIORNALIERA

Asilo Nido (1-3 anni)

Fabbisogno calorico giornaliero = kcal 1400

Proteine g. 56 pari al 16%

Lipidi g. 46 pari al 29%

Glucidi g. 204 pari al 55%

Fabbisogno calorico destinato al pranzo = kcal 500 (pari circa al 36% del fabbisogno giornaliero)

Proteine g. 22 pari al 18%

Lipidi g. 14 pari al 26%

Glucidi g. 72 pari al 56%

La Tabella consente uno spuntino mattutino in grado di apportare fino ad un massimo di kcal. 170 (pari al 12% del fabbisogno giornaliero)

Scegliere sempre verdura e frutta di stagione e possibilmente di produzione locale (per il calendario della stagionalità di frutta e verdura si veda l'allegato opuscolo del Ministero delle Politiche Agricole e Forestali)

Grammature medie di alimenti per asilo nido

Le grammature si riferiscono al peso netto dell'alimento crudo.

Pasta	g. 50	
Riso	g. 50	
Pastina o orzo o riso per minestra senza legumi	g. 30	
Pastina o orzo o riso per minestra con legumi	g. 20	
Legumi secchi per minestrone senza cereali	g. 60	
Legumi secchi per minestrone con cereali	g. 30	
Piselli freschi per risotto	g. 50	
Carne di vitellone	g. 50	
Carne per spezzatino	g. 50	
Petto di pollo e tacchino	g. 50	
Pesce fresco o surgelato	g. 80	
Uova	n. 1	
Prosciutto crudo o cotto	g. 40	
Mozzarella	g. 25	
Stracchino	g. 25	
Ricotta	g. 40	
Caciottina fresca	g. 25	
Parmigiano per condire la pasta	g. 5	
Ricotta per condire	g. 10	
Olio extra vergine d'oliva	g. 10	in totale per ogni pranzo
Insalata	g. 50	
Verdura cotta	g. 100	
Carote e finocchi	g. 60	
Patate	g. 80	
Pane	g. 30	
Frutta fresca	g. 100	
Banana	g. 60	
Yogurt	g. 125	

	1 ^a settimana	2 ^a settimana	3 ^a settimana	4 ^a settimana	Merenda mattina
LUNEDÌ	- Passato di verdure con pastina - Polpettine di carne mista - Verdura cruda di stagione - Pane semintegrale - Frutta	- Pasta all'olio e parmigiano - Petto di pollo in padella - Verdura cruda di stagione - Pane semintegrale - Frutta	- Cous cous vegetale con Bocconcini di petto di pollo e verdure cotte - Pane semintegrale - Frutta	- Pasta all'olio e parmigiano - Polpettine di carne mista al sugo - Verdura cotta di stagione - Pane semintegrale - Frutta	Latte/Yogurt alla frutta e biscotti
MARTEDÌ	- Riso allo zafferano - Insalata di mare (seppia+ platessa) - Patate lesse con prezzemolo - Pane semintegrale - Frutta	- Insalata di riso - Verdura cotta di stagione - Pane semintegrale - Frutta	- Pasta all'olio e parmigiano - Sogliola impanata al forno - Patate al forno - Pane semintegrale - Frutta	- Pasta al pomodoro e basilico - Prosciutto cotto - Purè di patate, - Pane semintegrale - Frutta	Frutta fresca + biscotti
MERCOLEDÌ	- Pasta al pomodoro - Frittata - Verdura cotta di stagione - Pane semintegrale - Frutta	- Crema di legumi con pastina - Scaglie di parmigiano - Verdura cruda di stagione - Pane semintegrale - Frutta	- Passato di verdure o brodo vegetale con orzo - Frittata - Pomodori - Pane semintegrale - Frutta	- Crema di legumi con pastina - Formaggio stracchino - Verdura cotta di stagione - Pane semintegrale - Frutta	Tè + pane e marmellata
GIOVEDÌ	- Risotto alla crema di zucchine - ricotta - Pomodori - Pane semintegrale - Frutta	- Risotto al latte - Prosciutto cotto - Purè tricolore con patate, carote e zucchine - Pane semintegrale - Frutta	- Risotto alla crema di zucchine - mozzarella - Verdura cotta di stagione - Pane semintegrale - Frutta	- Risotto di zucca gialla - Polpette di lenticchie - Verdura cruda di stagione - Pane semintegrale - Frutta	Frutta fresca + biscotti
VENERDÌ	- Pasta all'olio e parmigiano - Tranci di palombo in padella con pomodorini - Verdura cotta di stagione - Pane semintegrale - Frutta	- Pasta con pomodorini - Pesce al vapore (platessa) - Verdura cotta di stagione - Pane semintegrale - Frutta	- Pasta al pomodoro - Filetto di merluzzo in padella - Verdura cruda di stagione - Pane semintegrale - Frutta	- Pasta con il tonno - Filetto di merluzzo impanato al forno - Verdura cruda di stagione - Pane semintegrale - Frutta	Dolce allo yogurt

COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA MEDIA GIORNALIERA

Asilo Nido (1-3 anni)

Fabbisogno calorico giornaliero = kcal 1400

Proteine g. 56 pari al 16%

Lipidi g. 46 pari al 29%

Glucidi g. 204 pari al 55%

Fabbisogno calorico destinato al pranzo = kcal 500 (pari circa al 36% del fabbisogno giornaliero)

Proteine g. 22 pari al 18%

Lipidi g. 14 pari al 26%

Glucidi g. 72 pari al 56%

La Tabella consente uno spuntino mattutino in grado di apportare fino ad un massimo di kcal. 170 (pari al 12% del fabbisogno giornaliero)

Scegliere sempre verdura e frutta di stagione e possibilmente di produzione locale (per il calendario della stagionalità di frutta e verdura si veda l'allegato opuscolo del Ministero delle Politiche Agricole e Forestali)

Grammature medie di alimenti per asilo nido

Le grammature si riferiscono al peso netto dell'alimento crudo.

Pasta	g. 60	
Riso	g. 60	
Pastina o orzo o riso per minestra senza legumi	g. 40	
Pastina o orzo o riso per minestra con legumi	g. 20	
Legumi secchi per minestrone senza cereali	g. 60	
Legumi secchi per minestrone con cereali	g. 30	
Piselli freschi per risotto	g. 50	
Carne di vitellone	g. 50	
Carne per spezzatino	g. 50	
Petto di pollo e tacchino	g. 50	
Pesce fresco o surgelato	g. 80	
Uova	n. 1	
Prosciutto crudo o cotto	g. 40	
Mozzarella	g. 25	
Stracchino	g. 25	
Ricotta	g. 40	
Caciottina fresca	g. 25	
Parmigiano per condire la pasta	g. 5	
Ricotta per condire	g. 10	
Olio extra vergine d'oliva	g. 10	in totale per ogni pranzo
Insalata	g. 50	
Verdura cotta	g. 100	
Carote e finocchi	g. 60	
Patate	g. 80	
Pane	g. 30	
Frutta fresca	g. 100	
Banana	g. 60	
Yogurt	g. 125	