

**CITTA' DI MONCALIERI**  
**SCHEMA DIETETICO PER SVEZZAMENTO**

LUNEDI'	Brodo vegetale e crema di riso Liofilizzato/Omogeneizzato di pollo Purea di verdure Pera grattugiata
<i>merenda</i>	Mela grattugiata
MARTEDI'	Brodo vegetale e crema di tapioca Liofilizzato/Omogeneizzato di vitello Purea di verdure Mela grattugiata
<i>merenda</i>	Pera grattugiata
MERCOLEDI'	Brodo vegetale e crema di mais Liofilizzato/Omogeneizzato di coniglio Purea di verdure Pera grattugiata
<i>merenda</i>	Banana grattugiata
GIOVEDI'	Brodo vegetale e crema di riso Liofilizzato/Omogeneizzato di tacchino Purea di verdure Mela grattugiata
<i>merenda</i>	Pera grattugiata
VENERDI'	Brodo vegetale e crema di tapioca Liofilizzato/Omogeneizzato di agnello Purea di verdure Banana grattugiata
<i>merenda</i>	Mela grattugiata

**Brodo vegetale ml. 200**

patate, carote, sedano, cipolla, zucca o zucchini gr. q.b.

crema di riso, mais, tapioca gr. 20

olio extravergine d'oliva ml. 5

\*Grana Padano grattugiato gr. 2,5

**Liofilizzato di carne: gr 5 (1/2 vasetto) oppure omogeneizzato di carne 40 gr. ( 1/2 vasetto)**

Pollo, tacchino, coniglio, vitello, agnello

**\*PUREA DI VERDURE** utilizzare le verdure impiegate per la preparazione del brodo vegetale  
patate, carote, sedano, cipolla, zucca o zucchini Gr. q.b.

**FRUTTA FRESCA MELA, PERA, BANANA** Gr. 80 al max

\* Grana padano grattugiato e purea di verdure sono da somministrare dopo due/tre settimane di solo brodo vegetale.

## ASILI NIDI COMUNALI

### TABELLE DIETETICHE ASILI NIDO COMUNALI

ANNI (1° novembre) 2015/16 - 2016/17 - 2017/18

#### PRIMI PIATTI

##### Primi piatti

	Bambini	Adulti
Riso asciutto	40	80
Pasta asciutta nei vari formati	40	80
Riso nei vari passati	25	40
Pasta nei vari passati	25	40
Pastina in brodo	30	50
Orzo perlato	25	40
Farro	25	40
Miglio	20	35
Quinoa	20	35
Cous-cous	20	35
Farina di cereali	25	
Tortellini asciutti freschi	80	150
Crostini	20	30

##### *Minestra di verdura passata o a pezzetti con cereali (riso/pasta/cous-cous/miglio/orzo/quinoa) o farina di cereali*

	Gr 70 totale	gr 120 totale
Verdura fresca di stagione		
Patata	30	45
Zucca o zucchine o fagiolini o coste o biette	20	30
Porro	5	10
Carota	20	30
Sedano	5	5
Olio d'oliva extravergine	3	5
Sale	q.b.	q.b.

##### *Passato di verdura*

	Gr 70 tot.	gr 120 tot.
Verdura fresca di stagione		
Zucca o zucchine o fagiolini o coste ecc	30	40
Patate	20	30
Carota	10	20
Sedano	5	5
Porri	5	5
Olio d'oliva extravergine	3	5
Sale	q.b.	q.b.

##### *Minestra di legumi con cereali (riso/pasta/cous-cous/miglio/orzo/quinoa) o farina di cereali*

Legumi secchi (ceci, lenticchie, soia, fagioli, piselli)	30	50
Oppure		
Legumi freschi (piselli, fagioli)	50	70
Patata	10	20
Porro/cipolla	5	10
Carota	5	10

Sedano	5	10
Olio d'oliva extravergine	3	5
Prezzemolo	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.
Sugo al pomodoro		
Pomodoro passato	40	75
Grana padano	5/10*	10/15*
Olio d'oliva extravergine	3	5
Prezzemolo/basilico	q.b.	q.b.
Sedano/carota	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.
<b><i>Pasta e ricotta</i></b>		
Pasta	40	80
Ricotta	55	100
Grana Padano	10	15
Olio d'oliva extravergine	3	5
Prezzemolo/basilico	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.
<b><i>Ragù di carne</i></b>		
Bovino adulto	40	60
Pomodoro passato	60	70
Piante aromatiche (carota,sedano,cipolla)	q.b.	q.b.
Olio d'oliva extravergine	3	5
Sale	q.b.	q.b.
<b><i>Salsa di porri e noci</i></b>		
Porro lessato e passato	20	40
Noci tritate e pinoli	10	15
Grana Padano	5/10*	10/15*
Olio d'oliva extravergine	5	7
Prezzemolo tritato	q.b.	q.b.
Lievito di birra	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.
<b><i>Pasta con verdura</i></b>		
Pasta	40	80
Verdura fresca di stagione (broccoli o fagiolini o altro)	40	60
Pane grattugiato	5	10
Pinoli	5	10
Grana padano(se c'è formaggio nella composizione del menù)	5/10*	10/15*
Olio d'oliva extravergine	3	5
Sale	q.b.	q.b.

<b>Pesto fresco</b>		
Basilico	10	20
Pinoli	q.b.	q.b.
Olio extravergine d'oliva	3	5
Aglione	q.b.	q.b.
Grana Padano	5	5
 <b><i>Sugo al pesto con fagiolini</i></b>		
Fagiolini	40	60
Grana Padano(solo se c'è formaggio nella composizione del menu del giorno)	5/10*	12/15*
Pesto	20	40
Olio d'oliva extravergine	3	5
Sale	q.b.	q.b.
 <b><i>Sugo alle verdure</i></b>		
Verdure fresche di stagione (zucca, asparagi,carciofi, radicchio rosso, zucchini, eccc)	40	60
Grana Padano(solo se c'è formaggio nella composizione del menu del giorno)	5/10*	10/15*
Olio d'oliva extravergine	3	5
Porro/cipolla	5	10
Prezzemolo/basilico	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.
 <b><i>Sugo con zucchini e zafferano</i></b>		
Zucchini	40	60
Grana Padano(solo se c'è formaggio nella composizione del menu del giorno)	5/10*	10/15*
Porro/cipolla	5	10
Olio d'oliva extravergine	3	5
Zafferano	q.b.	q.b.
Prezzemolo	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.
 <b><i>Polenta</i></b>		
Farina di mais	40	80
Olio d'oliva extravergine	3	5
Sale	q.b.	q.b.
 <b><i>Polenta con formaggio</i></b>		
Farina di mais	40	80
Formaggio fondente	45	90
Grana Padano	5	10
Olio d'oliva extravergine	3	5
Sale	q.b.	q.b.
 <b><i>Ratatouille con cous cous asciutto</i></b>		
Zucchine	25	40
Melanzana	25	40

Patata	20	40
Sedano	5	10
Carota	25	30
Cipolla	5	5
Peperone	10	20
Pomodoro passato	10	10
Olio d'oliva extravergine	3	5
Sale	q.b.	q.b.
Cous cous	25	40

- La grammatura del grana è gr 10 per i bambini gr 15 per gli adulti quando nella composizione del menù c'è la ricotta; inoltre, il grana padano con la pasta viene servito soltanto quando è presente il formaggio come secondo piatto o come piatto unico nella composizione del menù

## **SECONDI PIATTI**

### ***Pesce al vapore o al forno***

Pesce (filetti sogliola/nasello/merluzzo/platessa/ecc)	di 50/60	120
Se Halibut	70	120
Carota	5	5
Sedano	5	5
Olio d'oliva extravergine	3	5
Prezzemolo/salvia/maggiorana/altri aromi	q.b.	q.b.
Limone	q.b.	q.b.

### ***Pesce impanato al forno***

Pesce (filetti sogliola/nasello/merluzzo/platessa/ecc)	di 50/60	120
Se Halibut	70	130
Pane grattugiato/farina	5	10
Olio d'oliva extravergine	3	5
Prezzemolo/salvia/maggiorana/altri aromi	q.b.	q.b.
Limone	q.b.	q.b.

### ***Pesce al pomodoro tipo livornese***

Nasello/merluzzo	50/60	120
Pomodoro passato o a pezzi	20	40
Cipolla	5	5
Olive nere snocciolate	5	10
Olio d'oliva extravergine	3	5
Capperi/origano	q.b.	q.b.
Prezzemolo	q.b.	q.b.

### ***Sformato/crocchette di pesce***

Nasello/merluzzo/platessa	50/60	120
Mollica di pane	20	40
Patate	15	20
Uovo	5 gr.	10 gr.
Piante aromatiche	q.b.	q.b.

Olio d'oliva extravergine	3	5
Pane grattugiato per gratinare	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.
<b><i>Polpettone/polpette</i></b>		
Carne tritata	40	80
Mollica pane	20	40
Patata	15	20
Uovo	5 gr.	10 gr.
Piante aromatiche	q.b.	q.b.
Olio d'oliva extravergine	3	5
Pane grattugiato per gratinare	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.
<b><i>Carne al tegame</i></b>		
Carne (petto/fesa/sovracoscia di tacchino/coscia/petto di pollo/scaloppine di vitello)	di 50	110
Cipolla	5	5
Carota	5	5
Sedano	5	5
Olio d'oliva extravergine	3	5
Prezzemolo	q.b.	q.b.
Rosmarino/alloro	q.b.	q.b.
<b><i>Carne in umido</i></b>		
Carne (petto/fesa/sovracoscia di tacchino/coscia/petto di pollo/scaloppine/spezzatino di vitello)	di 50	110
Pomodoro passato o a pezzi	20	40
Cipolla	5	5
Carota	5	5
Sedano	5	5
Olio d'oliva extravergine	3	5
Prezzemolo	q.b.	q.b.
Rosmarino/alloro	q.b.	q.b.
<b><i>Carne impanata</i></b>		
Petto di pollo/fesa di tacchino	50	110
Pane grattugiato/farina	5	10
Olio d'oliva extravergine	3	5
Prezzemolo/salvia/maggiorana/altri aromi	q.b.	q.b.
Limone	q.b.	q.b.
<b><i>Frittata o flan di verdura al forno</i></b>		
Uova	duex3	Uno
Verdure fresche di stagione(costine, carciofi, zucchini, spinaci, biette, asparagi)	40	60
Olio d'oliva extravergine	3	5
Prezzemolo/salvia/maggiorana/altri aromi	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.

*Secondi piatti freddi:*

Formaggi (a titolo indicativo):

crescenza, robiola, mozzarella, primosale  
ricotta

40/50gr  
55

80 gr.  
100 gr.

*VERDURA CRUDA E COTTA*

	<b>Bambini</b>	<b>Adulti</b>
<b><i>Insalata verde</i></b>		
Insalata verde a foglia tenera	40	60
Semi oleosi	5	0
Olio d'oliva extravergine	5	7
Limone o aceto di mele	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.
<b><i>Insalata mista verde e rossa</i></b>		
Insalata verde a foglia tenera	30	40
Insalata rossa	10	20
Semi oleosi	5	0
Olio d'oliva extravergine	5	7
Limone o aceto di mele	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.
<b><i>Insalata di carote crude</i></b>		
Carote joulienne	50	100
Semi oleosi	5	0
Olio d'oliva extravergine	5	7
Limone o aceto di mele	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.
<b><i>Insalata di finocchi crudi</i></b>		
Finocchi	50	100
Semi oleosi	5	0
Olio d'oliva extravergine	5	7
Limone o aceto di mele	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.
<b><i>Insalata mista di carote e finocchi crudi</i></b>		
Carote joulienne	25	50
Finocchi tagliati sottili	25	50
Olio d'oliva extravergine	5	7
Semi oleosi	5	0
Limone o aceto di mele	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.

***Insalata mista di carote e sedano rapa***

	35	50
Carote joulienne		
Sedano rapa	15	50
Olio d'oliva extravergine	5	7
Semi oleosi	5	0
Limone o aceto di mele	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.

***Insalata di cavolo cappuccio***

Cavolo cappuccio	40	60
Semi oleosi	5	0
Olio	5	7
Limone o aceto di mele	q.b.	q.b.
Prezzemolo tritato	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.

***Insalata mista di cavolo cappuccio e sedano rapa***

Cavolo cappuccio	35	65
Sedano rapa	15	35
Semi oleosi	5	0
Olio	5	7
Limone o aceto di mele	q.b.	q.b.
Prezzemolo tritato	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.

***Insalata mista estiva***

Insalata di foglie verdi tenere	20	30
Pomodori	30	50
Ravanelli	5	10
Peperone	5	10
Rughetta	q.b.	q.b.
Semi oleosi	5	10
Olio	5	7
Limone o aceto di mele	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.

***Insalata di pomodoro***

	100	150
Pomodori maturi		
Semi oleosi	5	0
Olio d'oliva extravergine	5	7
Ruchetta/origano/basilico	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.

***Verdura bollita***

Verdure fresche di stagione	100	180
Olio d'oliva extravergine	3	5



Limone	q.b.	q.b.
Aglio/cipolla	q.b.	q.b.
Prezzemolo	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.

#### ***Verdura in umido***

Verdure fresche di stagione	100	180
Olio d'oliva extravergine	3	5
Pomodoro passato o a pezzi	10	10
Aglio/cipolla	q.b.	q.b.
Prezzemolo	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.

#### ***Verdura al forno***

Verdure fresche di stagione	100	180
Olio d'oliva extravergine	3	5
Aglio/cipolla	q.b.	q.b.
Prezzemolo	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.

#### ***Verdura gratinata***

Verdure fresche di stagione	100	180
Olio d'oliva extravergine	3	5
Aglio/cipolla	q.b.	q.b.
Prezzemolo	q.b.	q.b.
Pangrattato	5	5
Sale	q.b.	q.b.

#### ***Ratatouille***

Zucchine	25	40
Melanzana	25	40
Patata	20	40
Sedano	5	10
Carota	25	30
Cipolla	5	5
Peperone	10	20
Pomodoro passato	10	10
Olio d'oliva extravergine	3	5
Sale	q.b.	q.b.

#### ***Giardiniera***

Zucchine	20	35
Cimette di cavolfiore	20	35
Cipolline	10	20
Sedano	10	20
Carota	20	35
Pomodoro fresco	20	35
Olio d'oliva extravergine	3	5
Sale	q.b.	q.b.

**Purea di verdure**

Verdure fresche di stagione	100	180
Olio d'oliva extravergine	3	5
Sale	q.b.	q.b.

**FRUTTA (COLAZIONE/MERENDA)****FRUTTA FRESCA DI STAGIONE A PEZZI O FRULLATA O AGRUMI SPREMITI**

<b>Grammatura bambini (solo a colazione)</b>	<b>gr 150</b>
Grammatura adulti	gr 150

Se la frutta è prevista anche a merenda la grammatura dei bambini sarà 200 gr.

**MERENDA****FRUTTA FRESCA DI STAGIONE A PEZZI O FRULLATA O AGRUMI SPREMITI****MACEDONIA DI FRUTTA**

Ingredienti	Grammatura bambini
<b>Frutta mista di stagione</b>	<b>gr 100</b>
Succo di agrumi	gr 20
Frutta disidratata	gr 30

**CROSTATA DI FRUTTA CON TISANA O LATTE DI MANDORLA**

Ingredienti	Grammatura bambini
Farina	gr 30
Uova	uno pro 4 bambini
Zucchero	gr 10
Frutta (mele/pere/ Kiwi/albicocche ecc.)	gr 100
Lievito	q.b.

**TORTA DI MELE CON TISANA O LATTE DI MANDORLA**

Ingredienti	Grammatura bambini
Farina	gr 30
Uova	uno pro 4 bambini
Latte	q.b.
Zucchero	gr 10
Mele	gr 50
Lievito	q.b.

**PANE E MIELE (O COMPOSTA DI FRUTTA O CREMA DI NOCCIOLE) CON TISANA O LATTE DI MANDORLA**

Ingredienti	Grammatura bambini
<b>Pane</b>	<b>gr 40</b>

Miele/composta di frutta/  
crema di nocciole

gr 30

**BRUSCHETTA DI PANE E POMODORO CON TISANA O LATTE DI MANDORLA**

Ingredienti	Grammatura bambini
<b>Pane</b>	<b>gr 40</b>
Pomodoro passato o a pezzi	gr 20

Olio	gr 5
Sale	s.q.
Origano	q.b

#### FOCACCIA AL ROSMARINO (O ORIGANO) CON TISANA O LATTE DI MANDORLA

Ingredienti	Grammatura bambini
Pasta lievitata	gr 50
Olio	gr 6
Sale	s.q.
Rosmarino/Origano	q.b

#### PIZZA AL POMODORO DA PORZIONE CON TISANA O LATTE DI MANDORLA

Ingredienti	Grammatura bambini
Pasta lievitata	gr 50
Pomodoro passato o a pezzi	gr 20
Olio	gr 5
Sale	s.q.
Origano	q.b

#### LATTE CON FETTE BISCOTTATE O BISCOTTI O CORN FLAKES O FARINE DI CEREALI

Ingredienti	Grammatura bambini
Latte	gr 150
Miele	gr 15
Orzo	gr 5
Fette/biscottate/Biscotti	gr. 20
corn flakes	gr. 15
Crema di riso, 5 cereali ecc.	gr. 15

#### GELATO CON FETTE BISCOTTATE O CORN FLAKES

Ingredienti	Grammatura bambini
Gelato	gr. 80
Fette biscottate	gr. 20
Corn flakes	gr. 15

#### YOGURT CON CEREALI

Ingredienti	Grammatura bambini
Yogurt	gr 120
<b>Cereali estrusi</b>	<b>gr 15</b>