

**AZIENDA SANITARIA FRIULI OCCIDENTALE**

SIAN – Area Igiene della Nutrizione

**TABELLA DIETETICA AUTUNNALE ASILI NIDO COMUNE DI PORDENONE ETA' 13/36 MESI- anno educativo 2023/2024**

<b>Giorno</b>	<b>I^ Settimana</b>	<b>II^ Settimana</b>	<b>III^ Settimana</b>	<b>IV^ Settimana</b>
<i>SPUNTINO</i>	<i>Frutta fresca di stagione</i>	<i>Frutta fresca di stagione</i>	<i>Frutta fresca di stagione</i>	<i>Frutta fresca di stagione</i>
	Pasta al pomodoro	Pasta al ragù vegetale	Pasta al pomodoro	Risotto con verdure
<b>LUNEDI'</b>	Frittata o uova sode	Formaggio ( montasio - ricotta)	Frittata o uova sode	Formaggio (montasio - ricotta)
	Verdura	Verdura	Verdura	Verdura
	Pane	Pane	Pane	Pane
<i>MERENDA</i>	<i>Yogurt e frutta fresca</i>	<i>Yogurt e frutta fresca</i>	<i>Yogurt e frutta fresca</i>	<i>Yogurt e frutta fresca</i>
<i>SPUNTINO</i>	<i>Frutta fresca di stagione</i>	<i>Frutta fresca di stagione</i>	<i>Frutta fresca di stagione</i>	<i>Frutta fresca di stagione</i>
	Risotto con piselli	Crema di zucca o carote con pastina	Pasta o orzo e fagioli	Pasta con la zucca
<b>MARTEDI'</b>	Polpette di ricotta o formaggio fresco	Pesce in umido ( halibut - seppia)	Formaggio (montasio - formaggio fresco - mozzarella)	Frittata o uova sode
	Verdura	Verdura	Verdura	Verdura
	Pane	Pane	Pane	Pane
<i>MERENDA</i>	<i>Frutta fresca</i>	<i>Pane e marmellata</i>	<i>Frutta fresca</i>	<i>Frutta fresca</i>
<i>SPUNTINO</i>	<i>Frutta fresca di stagione</i>	<i>Frutta fresca di stagione</i>	<i>Frutta fresca di stagione</i>	<i>Frutta fresca di stagione</i>
	Passato di verdure con miglio o pastina	Crema di legumi con miglio o pastina	Crema di verdure con miglio	Crema di porri con miglio o cous cous
<b>MERCOLEDI'</b>	Macinato o polpette di manzo in umido	Frittata o uova sode	Pesce al forno (halibut -merluzzo)	Bocconcini di tacchino agli aromi
	Verdura	Verdura	Verdura	Verdura
	Pane	Pane	Pane	Pane
<i>MERENDA</i>	<i>Spremuta di agrumi e pane</i>	<i>Spremuta di agrumi e pane</i>	<i>Spremuta di agrumi e pane</i>	<i>Spremuta di agrumi e pane</i>
<i>SPUNTINO</i>	<i>Frutta fresca di stagione</i>	<i>Frutta fresca di stagione</i>	<i>Frutta fresca di stagione</i>	<i>Frutta fresca di stagione</i>
	Pasta con verdure o all'olio	Risotto o cous cous con verdure	Risotto con verdure	Pasta all'olio o al pomodoro
<b>GIOVEDI'</b>	Tacchino al forno	Pesce al forno (merluzzo-halibut )	Petto di pollo agli aromi	Pesce al forno (halibut - merluzzo)
	Verdura	Verdura	Verdura	Verdura
	Pane	Pane	Pane	Pane
<i>MERENDA</i>	<i>Pane e marmellata</i>	<i>Torta semplice</i>	<i>Pane e marmellata</i>	<i>Pane e marmellata</i>
<i>SPUNTINO</i>	<i>Frutta fresca di stagione</i>	<i>Frutta fresca di stagione</i>	<i>Frutta fresca di stagione</i>	<i>Frutta fresca di stagione</i>
	Crema di verdura con pastina	Pasta all'olio e parmigiano	Crema di verdure con pastina	Vellutata di cavolfiore con pastina
<b>VENERDI'</b>	Pesce al forno (halibut- merluzzo)	Scaloppina di pollo alla pizzaiola	Pesce in umido (seppia - halibut)	Polpette di legumi
	Verdura	Verdura	Verdura	Verdura
	Pane	Pane	Pane	Pane
<i>MERENDA</i>	<i>Yogurt e cereali</i>	<i>Yogurt e cereali</i>	<i>Yogurt e cereali</i>	<i>Yogurt e cereali</i>