



# MENU' INVERNALE NIDI D'INFANZIA COMUNE DI CENTO 2026-2027

## Settimana 1

LUNEDÌ

MARTEDÌ

MERCOLEDÌ

GIOVEDÌ

VENERDÌ

| SPUNTINO        | Frutta                           | Frutta                     | Frutta               | Frutta                               | Frutta                 |
|-----------------|----------------------------------|----------------------------|----------------------|--------------------------------------|------------------------|
| PRANZO          | Pasta alle verdure (bianca)      | Brodo vegetale con pastina | Pasta al pomodoro    | Passato di verdure e legumi con orzo | Pasta all'olio         |
|                 | Straccetti di tacchino al limone | Crocchette di legumi       | Frittata con verdure | Stracchino                           | Pesce in crosta dorata |
|                 | Spinaci all'olio                 | Cavolfiore al vapore       | Insalata mista       | Patate arrosto                       | Carote julienne        |
|                 | Pane                             | Pane                       | Pane integrale       | Pane                                 | Pane                   |
|                 | Frutta                           | Frutta                     | Frutta               | Frutta                               | Frutta                 |
| SCELTA NO CARNE | Formaggio                        |                            |                      |                                      |                        |
| MERENDA         | Pane integrale e marmellata      | Yogurt                     | Focaccia             | Latte e riso soffiato                | Frutta                 |

Le bevande verranno fornite prive di zucchero. Quando previste verdure crude verrà fornita anche una verdura cotta.

VALIDO NELLE SETTIMANE 12/10 - 16/11 - 21/12 - 01/02 - 08/03





# MENU' INVERNALE NIDI D'INFANZIA COMUNE DI CENTO 2026-2027



| Settimana 2     | LUNEDÌ                              | MARTEDÌ                             | MERCOLEDÌ                 | GIOVEDÌ                                                    | VENEDÌ                           |
|-----------------|-------------------------------------|-------------------------------------|---------------------------|------------------------------------------------------------|----------------------------------|
| SPUNTINO        | Frutta                              | Frutta                              | Frutta                    | Frutta                                                     | Frutta                           |
| PRANZO          | Risotto alla parmigiana             | Pasta al ragù                       | Crema di ceci con pastina | Pasta alla pizzaiola                                       | Passato di verdure con orzo/riso |
|                 | Pollo al forno                      | Tortino di ricotta verdure e legumi | Frittata al forno         | Cotoletta di pesce                                         | Bis di formaggi: grana e asiago  |
|                 | Verdura cotta di stagione gratinata | Spinaci all'olio                    | Finocchi julienne         | Insalata mista (insalata verde, carote e cavolo cappuccio) | Fagiolini all'olio               |
|                 | Pane                                | Pane                                | Pane integrale            | Pane                                                       | Pane                             |
|                 | Frutta                              | Frutta                              | Frutta                    | Frutta                                                     | Frutta                           |
| SCELTA NO CARNE | Pesce al limone                     | Pasta al pomodoro                   |                           |                                                            |                                  |
| MERENDA         | Frutta                              | Latte e cereali                     | Crackers                  | Yogurt                                                     | Pizza                            |

Le bevande verranno fornite prive di zucchero. Quando previste verdure crude verrà fornita anche una verdura cotta.

VALIDO NELLE SETTIMANE 19/10 - 23/11 - 4/01 - 08/02 - 15/03





# MENU' INVERNALE NIDI D'INFANZIA COMUNE DI CENTO 2026-2027



## Settimana 3

LUNEDÌ

MARTEDÌ

MERCOLEDÌ

GIOVEDÌ

VENEDÌ

| SPUNTINO        | Frutta                        | Frutta                        | Frutta                          | Frutta                    | Frutta                     |
|-----------------|-------------------------------|-------------------------------|---------------------------------|---------------------------|----------------------------|
| PRANZO          | Pasta al pomodoro             | Crema di zucca con riso       | Pasta al ragu' di pesce         | Pasta all'olio            | Pasta e fagioli            |
|                 | Pesce gratinato               | Sovracoscia di pollo al forno | Formaggio: stracchino o ricotta | Polpette di manzo al sugo | Tortino di patate al forno |
|                 | Piselli saltati (con cipolla) | Insalata e mais               | Finocchi gratinati              | Carote prezzemolate       | Cavolo cappuccio julienne  |
|                 | Pane                          | Pane                          | Pane integrale                  | Pane                      | Pane                       |
|                 | Frutta                        | Frutta                        | Frutta                          | Frutta                    | Frutta                     |
| SCELTA NO CARNE |                               | Frittata                      |                                 | Formaggio                 |                            |
| MERENDA         | Latte e cereali               | Pane integrale e marmellata   | Yogurt                          | Frutta                    | Focaccia                   |

Le bevande verranno fornite prive di zucchero. Quando previste verdure crude verrà fornita anche una verdura cotta.

VALIDO NELLE SETTIMANE 26/10 - 30/11 - 11/01 - 15/02 - 22/03





# MENU' INVERNALE NIDI D'INFANZIA COMUNE DI CENTO 2026-2027



## Settimana 4

LUNEDÌ

MARTEDÌ

MERCOLEDÌ

GIOVEDÌ

VENEDÌ

| SPUNTINO        | Frutta                     | Frutta                                       | Frutta                 | Frutta            | Frutta               |
|-----------------|----------------------------|----------------------------------------------|------------------------|-------------------|----------------------|
| PRANZO          | Brodo vegetale con pastina | Crema di patate con crostini                 | Risotto con verdure    | Pasta ai formaggi | Pasta al ragù bianco |
|                 | Tortino di legumi          | Hamburger di carne bianca (pollo o tacchino) | Pesce in crosta dorata | Frittata al forno | Stracchino           |
|                 | Spinaci gratinati          | Broccoli al vapore                           | Insalata mista         | Piselli all'olio  | Fagiolini all'olio   |
|                 | Pane                       | Pane                                         | Pane integrale         | Pane              | Pane                 |
|                 | Frutta                     | Frutta                                       | Frutta                 | Frutta            | Frutta               |
| SCELTA NO CARNE |                            | Pesce al limone                              |                        |                   |                      |
| MERENDA         | Latte e riso soffiato      | Frutta                                       | Ciambella              | Yogurt            | Crackers             |

Le bevande verranno fornite prive di zucchero. Quando previste verdure crude verrà fornita anche una verdura cotta

VALIDO NELLE SETTIMANE 02/11 - 07/12 - 18/01 - 22/02 - 29/03





# MENU' INVERNALE NIDI D'INFANZIA COMUNE DI CENTO 2026-2027



## Settimana 5

LUNEDÌ

MARTEDÌ

MERCOLEDÌ

GIOVEDÌ

VENERDÌ

|                        |                      |                                                     |                                |                               |                              |
|------------------------|----------------------|-----------------------------------------------------|--------------------------------|-------------------------------|------------------------------|
| <b>SPUNTINO</b>        | Frutta               | Frutta                                              | Frutta                         | Frutta                        | Frutta                       |
| <b>PRANZO</b>          | Pasta alla pizzaiola | Pasta all'olio                                      | Passato di verdure con pastina | Risotto con verdure (rosso)   | Vellutata di zucca con farro |
|                        | Frittata con verdure | Polpette di pesce al forno                          | Arrosto di maiale al forno     | Formaggio: asiago o emmenthal | Polpette di legumi           |
|                        | Spinaci all'olio     | Tris di verdure e legumi (patate, carote e piselli) | Purè di patate                 | Fagiolini all'olio            | Carote julienne              |
|                        | Pane                 | Pane                                                | Pane integrale                 | Pane                          | Pane                         |
|                        | Frutta               | Frutta                                              | Frutta                         | Frutta                        | Frutta                       |
| <b>SCELTA NO CARNE</b> |                      |                                                     | Pesce al limone                |                               |                              |
| <b>MERENDA</b>         | Latte e cereali      | Pizza                                               | Yogurt                         | Pane integrale e marmellata   | Frutta                       |

Le bevande verranno fornite prive di zucchero. Quando previste verdure crude verrà fornita anche una verdura cotta

VALIDO NELLE SETTIMANE 09/11 - 14/12 - 25/01 - 01/03 - 05/04



## GRAMMATURE

**“LINEE GUIDA PER L’OFFERTA DI ALIMENTI E BEVANDE SALUTARI  
E SOSTENIBILI NELLE SCUOLE” - Delibera Regione Emilia Romagna 4.09.2023**

| ALIMENTI                                                                            | NIDO<br>6-12 MESI | NIDO<br>12-23 MESI | NIDO<br>24-47 MESI | INFANZIA 4-6<br>ANNI | PRIMARIA 7-10 ANNI | SECONDARIA I°<br>GRADO 11-14 ANNI | SECONDARIA II°<br>GRADO 15-17 ANNI | ADULTI            |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|--------------------|--------------------|----------------------|--------------------|-----------------------------------|------------------------------------|-------------------|
| Pasta, riso, polenta, orzo, farro, ...                                              | 20-25 gr          | 25 gr              | 40 gr              | 50 gr                | 70 gr              | 100 gr                            | 100 gr                             | 80 gr             |
| Pasta all'uovo ripiena (es. ravioli, tortellini, ...)                               | -                 | 35 gr              | 60 gr              | 75 gr                | 100 gr             | 150 gr                            | 150 gr                             | 120 gr            |
| Pasta all'uovo fresca                                                               | 25-30 gr          | 30 gr              | 50 gr              | 60 gr                | 85 gr              | 125 gr                            | 125 gr                             | 100 gr            |
| Pizza al pomodoro                                                                   | -                 | 30 gr              | 50 gr              | 60 GR                | 85 GR              | 125 GR                            | 125 gr                             | 100 gr            |
| Legumi freschi/surgelati                                                            | 25 gr             | 30 gr              | 30 gr              | 60 gr                | 90 gr              | 120 gr                            | 120 gr                             | 150 gr            |
| Legumi secchi                                                                       | 10 gr             | 10 gr              | 10 gr              | 20 gr                | 30 gr              | 40 gr                             | 40 gr                              | 50 gr             |
| Pesce (per il ragù di pesce come condimento del primo piatto dimezzare la quantità) | 20-30 gr          | 30 gr              | 50 gr              | 60 gr                | 80 gr              | 150 gr                            | 150 gr                             | 150 gr            |
| Carne (per il ragù di carne come condimento del primo piatto dimezzare la quantità) | 15-25 gr          | 25 gr              | 35 gr              | 45 gr                | 80 gr              | 100 gr                            | 100 gr                             | 100 gr            |
| Salumi                                                                              | -                 | 10 gr              | 15 gr              | 20 gr                | 40 gr              | 50 gr                             | 50 gr                              | 50 gr             |
| Uova                                                                                | 25-50 gr          | 50 gr<br>(1 uovo)  | 50 gr<br>(1 uovo)  | 50 gr<br>(1 uovo)    | 50 gr<br>(1 uovo)  | 50 gr<br>(1 uovo)                 | 50 gr<br>(1 uovo)                  | 50 gr<br>(1 uovo) |
| Formaggi freschi (es. mozzarella, ricotta)                                          | 25 gr             | 25 gr              | 30 gr              | 40 gr                | 70 gr              | 100 gr                            | 100 gr                             | 100 gr            |
| Formaggi semi-stagionati (es. caciotta)                                             | 10 gr             | 15 gr              | 20 gr              | 30 gr                | 50 gr              | 80 gr                             | 80 gr                              | 50 gr             |
| Formaggi stagionati (es. Parmigiano)                                                | 10 gr             | 15 gr              | 20 gr              | 20 gr                | 30 gr              | 50 gr                             | 50 gr                              | 50 gr             |
| Verdure crude                                                                       | 10 gr             | 15 gr              | 20 gr              | 40 gr                | 50 gr              | 50 gr                             | 50 gr                              | 80 gr             |
| Verdure cotte                                                                       | 60 gr             | 70 gr              | 80 gr              | 120 gr               | 150 gr             | 200 gr                            | 200 gr                             | 200 gr            |
| Patate                                                                              | 50-60 gr          | 70 gr              | 100 gr             | 100 gr               | 150 gr             | 200 gr                            | 200 gr                             | 200 gr            |
| Olio extravergine d'oliva                                                           | 5-10 gr           | 10 gr              | 15 gr              | 10 gr                | 10 gr              | 15 gr                             | 15 gr                              | 10 gr             |
| Formaggio grattugiato                                                               | ½<br>cucchiaino   | ½<br>cucchiaino    | ½<br>cucchiaino    | ½ cucchiaino         | 1 cucchiaino       | 1 cucchiaino                      | 1 cucchiaino                       | 1<br>cucchiaino   |
| Pane                                                                                | 10 gr             | 15 gr              | 20 gr              | 40 gr                | 50 gr              | 50 gr                             | 50 gr                              | 50 gr             |
| Frutta fresca                                                                       | 35-40 gr          | 40 gr              | 70 gr              | 80 gr                | 100 gr             | 120 gr                            | 150 gr                             | 150 gr            |

## GRAMMATURE

**“LINEE GUIDA PER L’OFFERTA DI ALIMENTI E BEVANDE SALUTARI  
E SOSTENIBILI NELLE SCUOLE” - Delibera Regione Emilia Romagna 4.09.2023**

| MERENDE                                                                        | NIDO<br>6-12 MESI | NIDO<br>12-23 MESI | NIDO<br>24-47 MESI | INFANZIA 4-6<br>ANNI | PRIMARIA 7-10 ANNI | SECONDARIA I°<br>GRADO 11-14 ANNI | SECONDARIA II°<br>GRADO 15-17 ANNI | ADULTI   |
|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------|--------------------|--------------------|----------------------|--------------------|-----------------------------------|------------------------------------|----------|
| Frutta fresca                                                                  | 35-40 gr          | 40 gr              | 70 gr              | 80 gr                | 100 gr             | 120 gr                            | 150 gr                             | 150 gr   |
| Frutta a guscio                                                                | -                 | -                  | -                  | 20 gr                | 30 gr              | 30 gr                             | 50 gr                              | 30 gr    |
| Latte vaccino intero                                                           | -                 | 150 ml             | 200 ml             | 200 ml               | 200 ml             | 200 ml                            | 200 ml                             | 125 ml   |
| Yogurt                                                                         | 60 gr             | 60 gr              | 60 gr              | 125 gr               | 125 gr             | 125 gr                            | 125 gr                             | 125 gr   |
| Pane                                                                           | -                 | 15 gr              | 20 gr              | 40 gr                | 50 gr              | 50 gr                             | 50 gr                              | 50 gr    |
| Cereali in fiocchi                                                             | -                 | 10 gr              | 20 gr              | 30 gr                | 40 gr              | 40 gr                             | 50 gr                              | 30 gr    |
| Prodotti da forno salati<br>(es. crackers, grissini,<br>fette biscottate, ...) | -                 | 10 gr              | 20 gr              | 30 gr                | 40 gr              | 40 gr                             | 50 gr                              | 30 gr    |
| Biscotti secchi                                                                | -                 | 10 gr              | 20 gr              | 30 gr                | 40 gr              | 40 gr                             | 50 gr                              | 30 gr    |
| Torte, crostate, ciambelle                                                     | -                 | 20 gr              | 30 gr              | 40 gr                | 50 gr              | 100 gr                            | 100 gr                             | 100 gr   |
| Cioccolato, marmellata                                                         | -                 | 10 gr              | 10 gr              | 10 gr                | 25 gr              | 25-30 gr                          | 25-30 gr                           | 25-30 gr |
| Dolci al cucchiaino                                                            | -                 | 40 gr              | 80 gr              | 100 gr               | 100 gr             | 125 gr                            | 125 gr                             | 100 gr   |

### NOTE

Le quantità sopracitate si riferiscono al peso dell’alimento a crudo e al netto degli scarti, salvo diversa specifica.  
In riferimento al pesce congelato/surgelato il peso si riferisce al prodotto scongelato e privato della pelle.