

**MENÙ AUTUNNO - INVERNO 2023/24 - Asilo Nido e Centri per l'infanzia**  
 Comune di Jesi e Monsano - Menù validato da AST Ancona - U.O.C. Igiene degli alimenti e della Nutrizione

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
<b>1 SETTIMANA</b>				
Risotto con zucca gialla <b>Carne bianca</b> <sup>3</sup> <b>Piselli</b> * al porro Pane Frutta fresca di stagione Spuntino: ciambellone	Minestrone di verdure e <b>legumi</b> con farro <b>Formaggio</b> <sup>5</sup> Verdura cotta Pane integrale Frutta fresca di stagione Spuntino: cracker	Pasta all'olio <b>Legumi</b> <sup>6</sup> Verdura cruda Pane Frutta fresca di stagione Spuntino: frutta fresca di stagione	Pasta al sugo di broccoli <b>Carne rossa</b> <sup>4</sup> Verdura cotta Pane Frutta fresca di stagione Spuntino: yogurt alla frutta	Tagliatelle all' <b>uovo</b> al ragù vegetale <b>Pesce</b> <sup>1</sup> Verdura cruda Pane integrale Frutta fresca di stagione Spuntino: pane e olio e.v.o.
<b>2 SETTIMANA</b>				
Pasta semi integrale al pomodoro e basilico <b>Formaggio</b> <sup>5</sup> Verdura cotta Pane Frutta fresca di stagione Spuntino: pane e marmellata	Risotto al ragù di <b>pesce fresco</b> <b>Uova</b> <sup>2</sup> Verdura cruda Pane integrale Frutta fresca di stagione Spuntino: ciambellone	Vellutata di verdure con orzo <b>Carne rossa</b> <sup>4</sup> Patate Pane Frutta fresca di stagione Spuntino: mousse di frutta	Pasta all'olio <b>Pesce</b> <sup>1</sup> Verdura cruda Pane integrale Frutta fresca di stagione Spuntino: focaccia al rosmarino	Minestrone di verdure e <b>legumi</b> con pastina <b>Carne bianca</b> <sup>3</sup> Verdura cruda Pane Frutta fresca di stagione Spuntino: frutta fresca di stagione
<b>3 SETTIMANA</b>				
Pasta all'olio <b>Legumi</b> <sup>6</sup> Verdura cruda Pane Frutta fresca di stagione Spuntino: frutta fresca di stagione	Pasta al sugo aromatico <b>Carne rossa</b> <sup>4</sup> Verdura cotta Pane Frutta fresca di stagione Spuntino: pizza rossa	Risotto con <b>piselli</b> * <b>Formaggio</b> <sup>5</sup> Verdura cruda Pane integrale Frutta fresca di stagione Spuntino: pane e olio e.v.o.	Corallini di farro in brodo vegetale <b>Carne bianca</b> <sup>3</sup> Verdura cotta Pane Frutta fresca di stagione Spuntino: biscotti	Tagliatelle all' <b>uovo</b> al pomodoro <b>Pesce</b> <sup>1</sup> Verdura cruda Pane integrale Frutta fresca di stagione Spuntino: torta di carote
<b>4 SETTIMANA</b>				
Risotto al pomodoro <b>Pesce</b> <sup>1</sup> Verdura cruda Pane Frutta fresca di stagione Spuntino: ciambellone	Passato di verdure e <b>legumi</b> con orzo <b>Carne bianca</b> <sup>3</sup> Patate Pane integrale Frutta fresca di stagione Spuntino: frutta fresca di stagione	<b>Piatto unico</b> <sup>7</sup> Verdura cruda Pane integrale Frutta fresca di stagione Spuntino: mousse di frutta	Pasta semi integrale al ragù di <b>pesce fresco</b> <b>Formaggio</b> <sup>5</sup> <b>Piselli</b> * al porro Pane Frutta fresca di stagione Spuntino: yogurt alla frutta	Minestra/quadrucchi all' <b>uovo</b> in brodo vegetale <b>Legumi</b> <sup>6</sup> Verdura cruda Pane Frutta fresca di stagione Spuntino: focaccia al rosmarino
<b>5 SETTIMANA</b>				
Risotto allo zafferano <b>Formaggio</b> <sup>5</sup> Verdura cruda Pane Frutta fresca di stagione Spuntino: yogurt alla frutta	Pasta all'olio <b>Uova</b> <sup>2</sup> Verdura cotta Pane integrale Frutta fresca di stagione Spuntino: cracker	Pasta in <b>salsa aurora</b> <b>Carne bianca</b> <sup>3</sup> Verdura cruda Pane Frutta fresca di stagione Spuntino: pane e olio e.v.o.	Minestrone di verdure e <b>legumi</b> con farro <b>Carne rossa</b> <sup>4</sup> Verdura cotta Pane integrale Frutta fresca di stagione Spuntino: torta di carote	Pasta al pomodoro <b>Pesce</b> <sup>1</sup> Verdura cotta Pane Frutta fresca di stagione Spuntino: Frutta fresca di stagione

**MENÙ AUTUNNO - INVERNO 2023/24 - Asilo Nido e Centri per l'infanzia**  
 Comune di Jesi e Monsano - Menù validato da AST Ancona - U.O.C. Igiene degli alimenti e della Nutrizione

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
<b>6 SETTIMANA</b>				
Vellutata di verdure e <b>legumi</b> con orzo <b>Petto di pollo panato</b> <sup>3</sup> Patate Pane integrale Frutta fresca di stagione Spuntino: pizza rossa	Risotto al ragù bianco di <b>pesce fresco</b> <b>Formaggio</b> <sup>5</sup> Verdura cruda Pane Frutta fresca di stagione Spuntino: frutta fresca di stagione	Pasta all'olio <b>Pesce</b> <sup>1</sup> Verdura cruda Pane Frutta fresca di stagione Spuntino: mousse di frutta	Minestra in brodo vegetale <b>Uova</b> <sup>2</sup> Verdura cruda Pane integrale Frutta fresca di stagione Spuntino: pane e marmellata	Pasta al sugo di broccoli <b>Carne rossa</b> <sup>4</sup> <b>Piselli*</b> al porro Pane integrale Frutta fresca di stagione Spuntino: ciambellone
<b>7 SETTIMANA</b>				
Pasta all'olio <b>Legumi</b> <sup>6</sup> Verdura cruda Pane Frutta fresca di stagione Spuntino: frutta fresca di stagione	Risotto alla crema di finocchi <b>Carne rossa</b> <sup>4</sup> Verdura cotta Pane integrale Frutta fresca di stagione Spuntino: biscotti	Corallini di farro in brodo vegetale <b>Carne bianca</b> <sup>3</sup> Verdura cotta Pane integrale Frutta fresca di stagione Spuntino: cracker	Tagliatelle all' <b>uovo</b> al ragù di <b>legumi</b> <b>Formaggio</b> <sup>5</sup> Verdura cruda Pane Frutta fresca di stagione Spuntino: pane integrale e olio e.v.o.	Pasta semi integrale al sugo aromatico <b>Pesce</b> <sup>1</sup> Verdura cruda Pane Frutta fresca di stagione Spuntino: ciambellone
<b>8 SETTIMANA</b>				
Risotto alla zucca <b>Pesce</b> <sup>1</sup> Verdura cotta Pane integrale Frutta fresca di stagione Spuntino: yogurt alla frutta	Pasta all'olio <b>Legumi</b> <sup>6</sup> Verdura cruda Pane Frutta fresca di stagione Spuntino: focaccia al rosmarino	Passato di verdure e <b>legumi</b> con orzo <b>Carne bianca</b> <sup>3</sup> Patate Pane integrale Frutta fresca di stagione Spuntino: mousse di frutta	<b>Piatto unico</b> <sup>7</sup> Verdura cruda Pane Frutta fresca di stagione Spuntino: torta di carote	Pasta al ragù di <b>pesce fresco</b> <b>Formaggio</b> <sup>5</sup> Verdura cotta Pane Frutta fresca di stagione Spuntino: pane e marmellata
<b>9 SETTIMANA</b>				
Pasta al sugo aromatico <b>Formaggio</b> <sup>5</sup> Verdura cruda Pane integrale Frutta fresca di stagione Spuntino: pizza rossa	Corallini di farro in brodo vegetale <b>Carne bianca</b> <sup>3</sup> Verdura cruda Pane integrale Frutta fresca di stagione Spuntino: yogurt alla frutta	Riso all'olio <b>Uova</b> <sup>2</sup> Verdura cotta Pane Frutta fresca di stagione Spuntino: pane e olio e.v.o.	Pasta al pomodoro <b>Pesce</b> <sup>1</sup> Verdura cotta Pane Frutta fresca di stagione Spuntino: Frutta fresca di stagione	Minestrone di verdure e <b>legumi</b> con farro / corallini di farro <b>Carne rossa</b> <sup>4</sup> Verdura cruda Pane Frutta fresca di stagione Spuntino: ciambellone

## NOTE:

Tutte le mattine, è previsto come spuntino **frutta fresca di stagione**. Lo spuntino riportato nel menù è previsto invece nel pomeriggio.

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 fresche al forno, polpettone di pesce fresco, polpettine di pesce fresco, polpettine di pesce fresco al pomodoro, burger di pesce fresco, pesce surgelato ( in caso di mancata reperibilità del pesce fresco), ragù di pesce fresco  
*La preparazione delle polpette/polpettone sarà differenziata nel corso delle settimane utilizzando le seguenti tipologie di pesce fresco in base alla disponibilità del pescato: alici, 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 forno;
- 3) Carne bianca:** sopra cosce di pollo al forno, petto di pollo panato, bocconcini di tacchino agli aromi, bocconcini di tacchino alla pizzaioia;
- 4) Carne rossa:** polpettone di carne e verdure, polpette di carne al pomodoro, brasato di vitellone alle verdure, arista di maiale al forno, hamburger di manzo;
- 5) Formaggio:** Casciotta d'Urbino, mozzarella, stracchino, asiago, ricotta;
- 6) Legumi:** crocchette di legumi e miglio agli aromi, lenticchie al pomodoro, polpettine di legumi agli aromi, crocchette di legumi e miglio, burger di legumi, fagioli al pomodoro, 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:** pasta al forno / lasagne\* al ragù di carne, ravioli ricotta e spinaci al ragù di carne, tortellini di carne al ragù vegetale;

**Verdura cruda:** insalata verde, carote julienne, finocchi in insalata, insalata mista, insalata di cavoli;

**Verdura cotta:** spinaci\* all'olio, cavolfiore gratinato, cavolo cappuccio all'olio, finocchi gratinati, bietole\* all'olio, zucca al forno, carote sabbiate, ratatouille di verdure, bietole\* e patate all'olio;

**Patate:** patate lesse, purè di patate, patate al forno, patate sabbiate

**Prodotti di origine biologica provenienti da fornitori locali (filiera corta):** carne (bovino, pollo, tacchino), cereali (pasta e pastina di semola, pasta di semola semi integrale, pastina di farro, farro, orzo), farine, legumi ( ceci, lenticchie, fagioli), pane comune e integrale, prodotti ortofrutticoli freschi, confetture/marmellate, olio e.v.o.;

**Prodotti di origine biologica italiani:** yogurt, mozzarella, stracchino, pomodori pelati, prodotti ortofrutticoli freschi, uova, cracker, riso, miglio, verdure surgelate, biscotti;

**Prodotti provenienti da fornitori locali (filiera corta):** carne di maiale, ricotta, pasta fresca all'uovo, focaccia al rosmarino, pizza rossa, dolci da forno artigianali;

**Prodotti DOP:** parmigiano reggiano DOP, Casciotta d'Urbino DOP (prodotto locale), asiago DOP

\* Prodotto surgelato.

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

**Menù validato da AST Ancona - U.O.C. Igiene degli alimenti e della Nutrizione**

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

*Luca Belli*

