



## COMUNE DI EMPOLI TABELLA DIETETICA ESTIVA 2025/2026 NIDI E CENTRO ZEROSETI

	1° SETTIMANA	2° SETTIMANA	3° SETTIMANA	4° SETTIMANA	5° SETTIMANA
<b>NR Settimana</b>	23	19-24	20-25	21-26	22
<b>LUNEDÌ pranzo</b>	Pasta alle verdure* (Glutine, Sedano) Cecina* Spinaci all'olio	Riso al pomodoro (Sedano) Prosciutto cotto Patate al forno	Pasta all'olio (Glutine) Frittata al formaggio (Uova, Latte) Piselli brasati	Crema di lenticchie con pasta (Glutine, Sedano) Mozzarella <u>Ricotta sotto 1 anno</u> (Latte) Patate arrosto	Pasta al pesto di basilico (Glutine, Latte, Frutta a guscio, Uovo) Scaloppina di maiale (Glutine) Pomodori
	Frutta di stagione	Frutta di stagione – <b>Pane int.</b>	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione
<b>MARTEDÌ Pranzo</b>	Pasta al pesto di basilico (Glutine, Latte, Frutta a guscio, Uovo) Merluzzo al pomodoro (Glutine, Pesce) Carote Julienne	Pasta all'olio (Glutine) Tacchino arrosto Piselli all'olio	Pasta al pomodoro (Glutine, Sedano) Scaloppina di maiale (Glutine) Patate al forno	Pasta al pesto di zucchine (Glutine, Latte, Uovo, Frutta a guscio) Hamburger di manzo (Glutine, Frutta a guscio) Insalata	Crema di zucchine c/farro (Glutine) Bocconcini di parmigiano (Latte) Patate in umido
	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione
<b>MERCOLEDÌ pranzo</b>	Pasta all'olio (Glutine) Mozzarella (Latte) Pomodori	Pasta rosé (Glutine, Latte, Sedano) Filetti di merluzzo al forno (Glutine, Pesce) Zucchine al vapore	Riso agli spinaci* (Glutine, Latte, Uovo) Fagioli Pomodori	Pasta all'olio (Glutine) Merluzzo gratinato (Glutine, Pesce) Fagiolini al vapore	Pasta al pomodoro (Glutine, Sedano) Frittata (Uovo) Insalata
	Frutta di stagione – <b>Pane int.</b>	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione
<b>GIOVEDÌ Pranzo</b>	Pasta rosé (Glutine, Sedano, Latte) Arista di maiale Patate arrosto	Crema di verdure c/pasta (Glutine, Sedano) Ricotta (Latte) Pomodori	Pasta al pesto di basilico (Glutine, Latte, Frutta a guscio, Uovo) Polpette di pesce (Glutine, Pesce, Frutta a guscio) Tris: Carote, cipolla, piselli	Risotto all'ortolana (Sedano) Tortino alle zucchine (Uovo) Pomodori	Riso all'olio Bocconcini di pollo (Glutine) Zucchine al forno
	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione - <b>Pane int.</b>	Frutta di stagione
<b>VENERDÌ Pranzo</b>	Riso alla parmigiana* (Glutine, Latte, Uovo) Cosce di pollo Insalata	Pasta al pesto di zucchine (Glutine, Latte, Frutta a guscio, Uovo) Polpette di vitello al forno (Glutine, Frutta guscio) Carote Julienne	Riso allo zafferano (Glutine, Latte) Scaloppine di pollo al limone (Glutine) Zucchine	Pappa al pomodoro (Glutine, Sedano) Prosciutto cotto Carote julienne	Pasta all'olio (Glutine) Filetto di merluzzo panato* (Glutine, Pesce) Fagiolini al vapore
	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione <b>Pane int.</b>

Giornalmente viene somministrato pane (Glutine, con possibilità di tracce di Sesamo, Soia, Frutta a guscio) e formaggio Grana Padano grattugiato (latte, uovo) [no pane con la pizza e no formaggio nei giorni in cui viene somministrato pesto, riso alla parmigiana, e creme con legumi]

**Reg. UE n. 1169/2011 – (Sostanze o prodotti che provocano allergie o intolleranze) Oltre agli allergeni indicati in tabella alcuni alimenti possono contenere allergeni da contaminazione crociata**

**NOTA GENERALE: LA PORZIONE DELLA FRUTTA DEL PRANZO VIENE ANTICIPATA ALLE 9.30**

**NOTE PRIMA SETTIMANA:**

LUNEDÌ: le verdure utilizzate per il sugo sono zucchine, carote, cipolla, basilico fresco, fagiolini, sedano e pomodoro

LUNEDÌ: la cecina prevede il solo utilizzo di farina di ceci e acqua

VENERDÌ: Il riso alla parmigiana prevede l'uso di Grana Padano (uovo)

**NOTE TERZA SETTIMANA:**

MERCOLEDÌ: la ricetta è con spinaci e grana padano

**NOTE QUINTA SETTIMANA:**

VENERDÌ: Filetto di merluzzo panato con solo pangrattato. NO uovo

**NOTE GENERALI:**

Le carote julienne e l'insalata nei bambini sotto i 12 mesi vengono cotte

Nelle polpette si mettono le patate

Nel pangrattato non c'è traccia di frutta secca

Le mandorle possono avere tracce di latte

**FESTA DI FINE SCUOLA PREVEDE:**

schacciata, pizza

crostata con marmellata di albicocca

macedonia di frutta

succo di frutta e acqua