

Menu: MENU' NIDO CENTRO INFANZIA SACRO CUORE 2025/2026 - Pranzo
Autunno/Inverno






	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	A. Fisse
Sett. 1 Pranzo	Crema di zucca con riso [168 kcal] SG Bocconcini di pollo [88 kcal] SL SG Patate lessate [115 kcal] SL SG Pane integrale [77 kcal] SL Frutta fresca invernale [48 kcal] SL SG	Minestra di legumi con riso [205 kcal] SG Uova strapazzate [91 kcal] SG Cavolfiori cotti all'olio [60 kcal] SL SG Pane [59 kcal] SL Frutta fresca invernale [48 kcal] SL SG	Lasagne al ragù con pasta di semola [337 kcal] Spinaci cotti all'olio [66 kcal] SL SG Pane [59 kcal] SL Torta allo yogurt [82 kcal]	Risotto alla parmigiana [217 kcal] SG Filetti di merluzzo al forno [94 kcal] SL Verdure invernali cotte [59 kcal] SL SG Pane [59 kcal] SL Frutta fresca invernale [48 kcal] SL SG	Pasta all'olio EVO e grana [233 kcal] Caciotta stagionata [74 kcal] SG SG Verdure invernali cotte [59 kcal] SL SG Pane [59 kcal] SL Frutta fresca invernale [48 kcal] SL SG	Quinoa con verdure [237 kcal] SL
Sett. 2 Pranzo	Pasta al pomodoro e ricotta [275 kcal] Scaloppine di tacchino al limone [96 kcal] SL Carote cotte all'olio [66 kcal] SL SG Pane [59 kcal] SL Frutta fresca invernale [48 kcal] SL SG	Filetto di persico al pomodoro con patate in umido e polenta [257 kcal] SL SG Finocchio gratinato al forno [64 kcal] Pane [59 kcal] SL Yogurt bianco [83 kcal] SG	Pasta al ragù di tacchino [253 kcal] Purea di ceci [140 kcal] SL SG Fagiolini cotti all'olio [56 kcal] SL SG Pane [59 kcal] SL Frutta fresca invernale [48 kcal] SL SG	Pastina in brodo vegetale [161 kcal] Bocconcini di manzo agli aromi [92 kcal] SL SG Zucchine cotte all'olio [53 kcal] SL SG Pane [59 kcal] SL Frutta fresca invernale [48 kcal] SL SG	Cous cous di verdure invernali [259 kcal] Filetto di platessa dorata al forno [92 kcal] SL Cavolfiori cotti all'olio [60 kcal] SL SG Pane [59 kcal] SL Frutta fresca invernale [48 kcal] SL SG	
Sett. 3 Pranzo	Pasta alla crema di zucchine e ricotta [278 kcal] Cappuccio [51 kcal] SL SG Pane integrale [77 kcal] SL Yogurt bianco [83 kcal] SG	Pasta al pesto [236 kcal] Spezzatino di tacchino con verdure [94 kcal] SL Pane [59 kcal] SL Frutta fresca invernale [48 kcal] SL SG	Minestra d'orzo [196 kcal] Pesce spada alla piastra [105 kcal] SL SG Patate al forno [116 kcal] SL SG Pane [59 kcal] SL Frutta fresca invernale [48 kcal] SL SG	Pasta all'ortolana [246 kcal] Crocchette di ricotta e verdure [135 kcal] Carote cotte all'olio [66 kcal] SL SG Pane [59 kcal] SL Frutta fresca invernale [48 kcal] SL SG	Farro con piselli, carote e zucchine [231 kcal] Frittata [95 kcal] SG Verdure invernali cotte [59 kcal] SL SG Pane [59 kcal] SL Frutta fresca invernale [48 kcal] SL SG	
Sett. 4 Pranzo	Pasta all'ortolana [246 kcal] Polpettine di pesce [109 kcal] SG Fagiolini cotti all'olio [56 kcal] SL SG Pane [59 kcal] SL Frutta fresca invernale [48 kcal] SL SG	Minestrone invernale [208 kcal] Arista di maiale agli agrumi [118 kcal] SL Patate al forno [116 kcal] SL SG Pane [59 kcal] SL Frutta fresca invernale [48 kcal] SL SG	Pasta al pomodoro [245 kcal] Polpette di ceci e melanzane [182 kcal] Verdure invernali cotte [59 kcal] SL SG Pane [59 kcal] SL Frutta fresca invernale [48 kcal] SL SG	Gnocchi alla romana [287 kcal] Scaloppine di tacchino al limone [96 kcal] SL Polenta [72 kcal] SL SG Pane [59 kcal] SL Frutta fresca invernale [48 kcal] SL SG	Pasticcio di verdure invernali con pasta all'uovo [280 kcal] Carote cotte all'olio [66 kcal] SL SG Pane [59 kcal] SL Yogurt bianco [83 kcal] SG	

Elenco delle ricette

Nome piatto

Ingredienti

Piatto unico

Filetto di persico al pomodoro con patate in umido e polenta SL SG	Patata fresca : 100 g , Persico Filetto surgelato (pesce) : 60 g , Mais Farina : 20 g , Pomodoro Pelati : 10 g , Sedano Verde fresco : 5 g , Cipolla Bianca : 5 g , Olio extravergine di Oliva : 5 g , Carota fresca : 5 g , Sale fino iodato : 0.2 g , Prezzemolo fresco : 0 g , Origano essiccato : 0 g , Aglio fresco : 0 g
Lasagne al ragù con pasta di semola	Pasta di Semola di grano duro (Semola di grano duro, acqua) : 50 g , Pomodoro Pelati : 50 g , Besciamella (Latte parz. scremato, Burro (latte), Farina di frumento (grano), Sale iodato) : 40 g , Bovino adulto Noce refrigerata : 20 g , Brodo vegetale (sedano) : 10 g , Olio extravergine di Oliva : 5 g , Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (Latte , sale, caglio, lisozima [uova , Lisozima da uovo]) : 5 g DOP  , Carota fresca : 3 g , Cipolla Bianca : 2 g
Pasta al pomodoro e ricotta	Pasta di Semola di grano duro (Semola di grano duro, acqua) : 50 g , Ricotta di Vacca (latte) : 30 g , Pomodoro Pelati : 30 g , Carota fresca : 8 g , Olio extravergine di Oliva : 5 g , Cipolla Bianca : 2 g , Sale fino iodato : 0.2 g
Pasta alla crema di zucchine e ricotta	Pasta di Semola di grano duro (Semola di grano duro, acqua) : 50 g , Ricotta di Vacca (latte) : 30 g , Zucchina fresca : 30 g , Brodo vegetale (sedano) : 10 g , Olio extravergine di Oliva : 5 g , Cipolla Bianca : 2 g , Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (Latte , sale, caglio, lisozima [uova , Lisozima da uovo]) : 2 g DOP 
Pasticcio di verdure invernali con pasta all'uovo	Pasta all' uovo - Sfoglia (Semola di grano duro, uova [Lisozima da uovo]) : 50 g , Besciamella (Latte parz. scremato, Burro (latte), Farina di frumento (grano), Sale iodato) : 40 g , Carota fresca : 15 g , Bieta Costa fresca : 15 g , Brodo vegetale (sedano) : 10 g , Cipolla Bianca : 5 g , Sedano Verde fresco : 5 g , Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (Latte , sale, caglio, lisozima [uova , Lisozima da uovo]) : 5 g DOP  , Sale fino iodato : 0.2 g

Primi

Cous cous di verdure invernali	Couscous (grano) : 50 g , Porro : 20 g , Carota fresca : 20 g , Brodo vegetale (sedano) : 10 g , Olio extravergine di Oliva : 5 g , Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (Latte , sale, caglio, lisozima [uova , Lisozima da uovo]) : 3 g DOP  , Sale fino iodato : 0.2 g
Crema di zucca con riso SG	Zucca : 50 g , Riso Arborio : 30 g , Carota fresca : 15 g , Cipolla Bianca : 5 g , Olio extravergine di Oliva : 5 g , Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (Latte , sale, caglio, lisozima [uova , Lisozima da uovo]) : 2 g DOP  , Sale fino iodato : 0.2 g
Farro con piselli, carote e zucchine	Farro : 50 g , Pisello Fine surgelato : 10 g , Zucchina fresca : 10 g , Carota fresca : 10 g , Brodo vegetale (sedano) : 10 g , Olio extravergine di Oliva : 5 g , Cipolla Bianca : 2 g , Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (Latte , sale, caglio, lisozima [uova , Lisozima da uovo]) : 2 g DOP  , Sale fino iodato : 0.2 g
Gnocchi alla romana	Semolino di grano duro : 50 g , Latte fresco Parzialmente Scremato : 30 g , Tuorlo d' uovo : 15 g , Burro (latte) : 5 g , Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (Latte , sale, caglio, lisozima [uova , Lisozima da uovo]) : 3 g DOP  , Sale fino iodato : 0.2 g
Minestra di legumi con riso SG	Riso Arborio : 30 g , Carota fresca : 8 g , Fagiolo Borlotti secco : 5 g , Ceci secchi : 5 g , Fava secca : 5 g , Sedano Verde fresco : 5 g , Olio extravergine di Oliva : 5 g , Cipolla Bianca : 3 g , Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (Latte , sale, caglio, lisozima [uova , Lisozima da uovo]) : 2 g DOP  , Sale fino iodato : 0.2 g , Rosmarino : 0.1 g , Aglio fresco : 0 g
Minestra d'orzo	Brodo vegetale (sedano) : 50 g , Patata fresca : 35 g , Carota fresca : 35 g , Orzo Perlato : 30 g , Cipolla Bianca : 5 g , Olio extravergine di Oliva : 5 g , Sedano Verde fresco : 5 g , Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (Latte , sale, caglio, lisozima [uova , Lisozima da uovo]) : 2 g DOP 
Minestrone invernale	Pasta di Semola di grano duro - Pastina (Semola di grano duro, acqua) : 30 g , Bieta Costa fresca : 20 g , Patata fresca : 20 g , Carota fresca : 20 g , Broccolo fresco : 20 g , Olio extravergine di Oliva : 5 g , Fagiolo Borlotti secco : 5 g , Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (Latte , sale, caglio, lisozima [uova , Lisozima da uovo]) : 2 g DOP  , Cipolla Bianca : 2 g , Sedano Verde fresco : 2 g , Sale fino iodato : 0.2 g
Pasta al pesto	Pasta di Semola di grano duro (Semola di grano duro, acqua) : 50 g , Brodo vegetale (sedano) : 10 g , Basilico fresco : 6 g , Olio extravergine di Oliva : 5 g , Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (Latte , sale, caglio, lisozima [uova , Lisozima da uovo]) : 3 g DOP  , Sale fino iodato : 0.2 g , Pinolo sgusciato : 0 g







NB: si informa che non è possibile escludere la presenza di allergeni per cross-contaminazione dovuta ai processi di produzione e somministrazione

Elenco delle ricette

Nome piatto

Ingredienti

Primi

Pasta al pomodoro	Pasta di Semola di grano duro (Semola di grano duro, acqua) : 50 g , Pomodoro Pelati : 40 g , Carota fresca : 8 g , Olio extravergine di Oliva : 5 g , Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (Latte , sale, caglio, lisozima [uova , Lisozima da uovo]) : 3 g  *, Cipolla Bianca : 2 g , Basilico fresco : 1 g , Sale fino iodato : 0.2 g
Pasta al ragù di tacchino	Pasta di Semola di grano duro (Semola di grano duro, acqua) : 50 g , Pomodoro Pelati : 30 g , Tacchino Fesa intera refrigerata : 10 g , Brodo vegetale (sedano) : 10 g , Carota fresca : 5 g , Olio extravergine di Oliva : 5 g , Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (Latte , sale, caglio, lisozima [uova , Lisozima da uovo]) : 3 g  *, Cipolla Bianca : 2 g , Sale fino iodato : 0.2 g , Alloro secco : 0.1 g , Rosmarino : 0.1 g
Pasta all'olio EVO e grana	Pasta di Semola di grano duro (Semola di grano duro, acqua) : 50 g , Olio extravergine di Oliva : 5 g , Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (Latte , sale, caglio, lisozima [uova , Lisozima da uovo]) : 3 g  *, Sale fino iodato : 0.2 g
Pasta all'ortolana	Pasta di Semola di grano duro (Semola di grano duro, acqua) : 50 g , Pomodoro Pelati : 40 g , Brodo vegetale (sedano) : 10 g , Carota fresca : 8 g , Olio extravergine di Oliva : 5 g , Sedano Verde fresco : 5 g , Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (Latte , sale, caglio, lisozima [uova , Lisozima da uovo]) : 3 g  *, Cipolla Bianca : 2 g , Sale fino iodato : 0.2 g
Pastina in brodo vegetale	Brodo vegetale (sedano) : 50 g , Pasta di Semola di grano duro - Pastina (Semola di grano duro, acqua) : 30 g , Olio extravergine di Oliva : 5 g , Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (Latte , sale, caglio, lisozima [uova , Lisozima da uovo]) : 2 g  *
Quinoa con verdure SL SG	Quinoa : 50 g , Pomodoro Ciliegini : 10 g , Zucchini fresca : 10 g , Carota fresca : 10 g , Brodo vegetale (sedano) : 10 g , Olio extravergine di Oliva : 5 g , Basilico fresco : 1 g , Sale fino iodato : 0.2 g
Risotto alla parmigiana SG	Riso Arborio : 50 g , Burro (latte) : 5 g , Cipolla Bianca : 5 g , Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (Latte , sale, caglio, lisozima [uova , Lisozima da uovo]) : 3 g  *, Sale fino iodato : 0.2 g

Secondi

Arista di maiale agli agrumi  SL	Maiale Lonza refrigerata : 40 g , Brodo vegetale (sedano) : 10 g , Arancia succo : 8 g , Olio extravergine di Oliva : 5 g , Limone Succo : 3 g , Grano tenero Tipo "00" Farina : 3 g , Sale aromatizzato (Sale fino iodato, Basilico fresco, Erba Cipollina, Rosmarino, Salvia fresca, Maggiorana disidratata, Timo essiccato, Origano essiccato) : 0.2 g
Bocconcini di manzo agli aromi SL SG	Manzo Noce refrigerata : 40 g , Brodo vegetale (sedano) : 10 g , Cipolla Bianca : 6 g , Carota fresca : 6 g , Olio extravergine di Oliva : 5 g , Sedano Verde fresco : 2 g , Sale aromatizzato (Sale fino iodato, Basilico fresco, Erba Cipollina, Rosmarino, Salvia fresca, Maggiorana disidratata, Timo essiccato, Origano essiccato) : 0.2 g , Aglio fresco : 0 g
Bocconcini di pollo SL SG	Pollo Petto intero refrigerato : 40 g , Brodo vegetale (sedano) : 10 g , Carota fresca : 5 g , Olio extravergine di Oliva : 5 g , Cipolla Bianca : 2 g , Sale fino iodato : 0.2 g
Caciotta stagionata SG	Caciotta (latte) : 20 g *
Crocchette di ricotta e verdure	Ricotta di Vacca (latte) : 30 g , Patata fresca : 15 g , Zucchini fresca : 10 g , Carota fresca : 10 g , Uova Intere pastorizzate (Lisozima da uovo) : 5 g , Olio extravergine di Oliva : 5 g , Pane grattugiato (Farina di grano tenero tipo "0", acqua, sale, lievito) : 5 g , Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (Latte , sale, caglio, lisozima [uova , Lisozima da uovo]) : 2 g  *, Sale fino iodato : 0.2 g
Filetti di merluzzo al forno SL	Merluzzo filetto surgelato (pesce) : 50 g , Brodo vegetale (sedano) : 10 g , Pane grattugiato (Farina di grano tenero tipo "0", acqua, sale, lievito) : 5 g , Olio extravergine di Oliva : 5 g , Sale fino iodato : 0.2 g , Rosmarino : 0.1 g , Salvia fresca : 0.1 g , Timo essiccato : 0.1 g
Filetto di platessa dorata al forno SL	Platessa filetto surgelata (pesce) : 50 g , Olio extravergine di Oliva : 5 g , Pane grattugiato (Farina di grano tenero tipo "0", acqua, sale, lievito) : 1 g , Mais Farina : 1 g , Sale fino iodato : 0.2 g
Frittata SG	Uova Intere pastorizzate (Lisozima da uovo) : 30 g , Latte fresco Parzialmente Scremato : 8 g , Olio extravergine di Oliva : 5 g , Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (Latte , sale, caglio, lisozima [uova , Lisozima da uovo]) : 2 g  *, Prezzemolo fresco : 1 g , Sale fino iodato : 0.2 g
Pesce spada alla piastra SL SG	Pesce Spada surgelato : 50 g , Olio extravergine di Oliva : 5 g , Limone Succo : 5 g , Rosmarino : 1 g , Salvia fresca : 1 g , Timo : 1 g




NB: si informa che non è possibile escludere la presenza di allergeni per cross-contamination dovuta ai processi di produzione e somministrazione

Elenco delle ricette

Nome piatto

Ingredienti

Secondi

Polpette di ceci e melanzane	Ceci secchi : 30 g , Melanzana fresca : 30 g , Uova Intere pastorizzate (Lisozima da uovo) : 8 g , Olio extravergine di Oliva : 5 g , Pane grattugiato (Farina di grano tenero tipo "0", acqua, sale, lievito) : 5 g , Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (Latte , sale, caglio, lisozima [uova , Lisozima da uovo]) : 3 g 
Polpettine di pesce SG	Merluzzo filetto surgelato (pesce) : 25 g , Platessa filetto surgelata (pesce) : 25 g , Patata fresca : 20 g , Sale fino iodato : 10.2 g , Carota fresca : 10 g , Olio extravergine di Oliva : 5 g , Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (Latte , sale, caglio, lisozima [uova , Lisozima da uovo]) : 1 g  , Prezzemolo fresco : 1 g , Salvia fresca : 1 g
Purea di ceci SL SG	Ceci secchi : 30 g , Acqua : 30 g , Olio extravergine di Oliva : 5 g , Prezzemolo fresco : 1 g , Limone Succo : 1 g , Sale fino iodato : 0.2 g
Scaloppine di tacchino al limone SL	Tacchino Petto porzionato refrigerato : 40 g , Brodo vegetale (sedano) : 10 g , Limone : 5 g , Olio extravergine di Oliva : 5 g , Grano tenero Tipo "00" Farina : 2 g , Sale aromatizzato (Sale fino iodato, Basilico fresco, Erba Cipollina, Rosmarino, Salvia fresca, Maggiorana disidratata, Timo essiccato, Origano essiccato) : 0.2 g
Spezzatino di tacchino con verdure SL	Tacchino Fesa intera refrigerata : 40 g , Brodo vegetale (sedano) : 10 g , Carota fresca : 6 g , Olio extravergine di Oliva : 5 g , Grano tenero Tipo "00" Farina : 1 g , Sedano Verde fresco : 1 g , Sale fino iodato : 0.2 g
Uova strapazzate SG	Uova Intere pastorizzate (Lisozima da uovo) : 30 g , Olio extravergine di Oliva : 5 g , Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (Latte , sale, caglio, lisozima [uova , Lisozima da uovo]) : 2 g  , Sale fino iodato : 0.2 g

Contorni

Cappuccio SL SG	Cavolo Cappuccio Verde : 30 g , Olio extravergine di Oliva : 5 g , Sale fino iodato : 0.2 g
Carote cotte all'olio SL SG	Carota fresca : 60 g , Olio extravergine di Oliva : 5 g , Sale fino iodato : 0.2 g
Cavolfiori cotti all'olio SL SG	Cavolfiore fresco : 60 g , Olio extravergine di Oliva : 5 g , Sale fino iodato : 0.2 g
Fagiolini cotti all'olio SL SG	Fagiolini freschi : 60 g , Olio extravergine di Oliva : 5 g , Sale fino iodato : 0.2 g
Finocchio gratinato al forno	Finocchio fresco : 60 g , Olio extravergine di Oliva : 5 g , Pane grattugiato (Farina di grano tenero tipo "0", acqua, sale, lievito) : 2 g , Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (Latte , sale, caglio, lisozima [uova , Lisozima da uovo]) : 2 g  , Sale fino iodato : 0.2 g
Patate al forno SL SG	Patata fresca : 80 g , Olio extravergine di Oliva : 5 g , Rosmarino : 1 g , Sale fino iodato : 0.2 g
Patate lessate SL SG	Patata fresca : 80 g , Olio extravergine di Oliva : 5 g , Sale fino iodato : 0.2 g
Polenta SL SG	Acqua : 80 g , Mais Farina : 20 g , Sale fino iodato : 0.2 g
Spinaci cotti all'olio SL SG	Spinacio fresco : 60 g , Olio extravergine di Oliva : 5 g , Sale fino iodato : 0.2 g
Verdure invernali cotte SL SG	Finocchio fresco , Spinacio fresco , Cavolo Verza , Carota fresca , Bieta Costa fresca , Cavolfiore fresco , Olio extravergine di Oliva
Verdure invernali cotte SL SG	Verdura invernale cotta : 60 g , Olio extravergine di Oliva : 5 g
Zucchine cotte all'olio SL SG	Zucchina fresca : 60 g , Olio extravergine di Oliva : 5 g , Sale fino iodato : 0.2 g

Frutta

Frutta fresca invernale SL SG	Frutta fresca invernale : 100 g
--------------------------------------	---------------------------------

NB: si informa che non è possibile escludere la presenza di allergeni per cross-contamination dovuta ai processi di produzione e somministrazione

Elenco delle ricette

Nome piatto Ingredienti

Pane e Prodotti da forno

Pane SL	Pane comune (grano) : 20 g
Pane integrale SL	Pane Integrale (grano, segale) : 30 g

Dessert

Torta allo yogurt	Grano tenero Tipo "00" Farina : 11.9 g , Yogurt al naturale da latte intero : 5.95 g , Uova Intere pastorizzate (Lisozima da uovo) : 5.71 g , Zucchero : 3.57 g , Olio extravergine di Oliva : 1.43 g , Lievito naturale in polvere : 0.76 g
-------------------	--

Yogurt

Yogurt bianco SG	Yogurt al naturale da latte intero : 125 g
-------------------------	---

NB: si informa che non è possibile escludere la presenza di allergeni per cross-contamination dovuta ai processi di produzione e somministrazione

Elenco dei valori nutrizionali

Nome piatto

Piatto unico	Energia	Grassi	Di cui acidi grassi saturi	Carboidrati	Di cui zuccheri	Fibre	Proteine	Sale
Filetto di persico al pomodoro con patate in umido e polenta SL SG	1075 kj / 257 kcal	7.51 g	1.16 g	35.25 g	1.78 g	2.6 g	13.42 g	0.39 g
Lasagne al ragù con pasta di semola	1411 kj / 337 kcal	10.76 g	3.57 g	49.03 g	5.66 g	2.13 g	13.83 g	0.48 g
Pasta al pomodoro e ricotta	1151 kj / 275 kcal	9.13 g	2.88 g	42.22 g	4.77 g	1.89 g	8.56 g	0.29 g
Pasta alla crema di zucchine e ricotta	1165 kj / 278 kcal	9.56 g	3.24 g	41.21 g	3.73 g	1.79 g	8.79 g	0.33 g
Pasticcio di verdure invernali con pasta all'uovo	1173 kj / 280 kcal	5.61 g	2.92 g	48.9 g	4.68 g	2.6 g	10.49 g	0.71 g
Primi	Energia	Grassi	Di cui acidi grassi saturi	Carboidrati	Di cui zuccheri	Fibre	Proteine	Sale
Cous cous di verdure invernali	1085 kj / 259 kcal	6.22 g	1.31 g	41.35 g	2.64 g	3.73 g	8.03 g	0.34 g
Crema di zucca con riso SG	705 kj / 168 kcal	5.76 g	1.13 g	27.3 g	2.74 g	1.07 g	3.44 g	0.27 g
Farro con piselli, carote e zucchine	967 kj / 231 kcal	6.87 g	1.08 g	35.28 g	2.43 g	4.52 g	8.9 g	0.34 g
Gnocchi alla romana	1200 kj / 287 kcal	10.58 g	4.85 g	37.06 g	2.06 g	1.75 g	10 g	0.3 g
Minestra di legumi con riso SG	857 kj / 205 kcal	6.2 g	1.16 g	32.67 g	1.61 g	3.46 g	6.27 g	0.28 g
Minestra d'orzo	821 kj / 196 kcal	6.42 g	1.23 g	30.9 g	3.58 g	4.68 g	5.14 g	0.29 g
Minestrone invernale	869 kj / 208 kcal	6.42 g	1.18 g	32.57 g	4.37 g	3.53 g	6.51 g	0.3 g
Pasta al pesto	988 kj / 236 kcal	6.59 g	1.36 g	39.93 g	2.48 g	1.38 g	6.64 g	0.28 g
Pasta al pomodoro	1027 kj / 245 kcal	6.76 g	1.36 g	41.52 g	4.07 g	1.98 g	7.06 g	0.28 g
Pasta al ragù di tacchino	1061 kj / 253 kcal	6.83 g	1.4 g	41.08 g	3.63 g	1.86 g	9.3 g	0.32 g
Pasta all'olio EVO e grana	976 kj / 233 kcal	6.54 g	1.36 g	39.55 g	2.1 g	1.35 g	6.44 g	0.25 g
Pasta all'ortolana	1032 kj / 246 kcal	6.77 g	1.36 g	41.67 g	4.21 g	2.09 g	7.16 g	0.33 g
Pastina in brodo vegetale	673 kj / 161 kcal	5.99 g	1.14 g	24.12 g	1.65 g	0.95 g	4.01 g	0.18 g
Quinoa con verdure SL SG	990 kj / 237 kcal	8.09 g	1.08 g	33.46 g	1.37 g	4.17 g	7.32 g	0.26 g
Risotto alla parmigiana SG	908 kj / 217 kcal	5.22 g	3.01 g	40.54 g	0.44 g	0.55 g	4.43 g	0.26 g
Secondi	Energia	Grassi	Di cui acidi grassi saturi	Carboidrati	Di cui zuccheri	Fibre	Proteine	Sale
Arista di maiale agli agrumi SL	493 kj / 118 kcal	7.83 g	1.62 g	3.27 g	0.87 g	0.12 g	8.68 g	0.26 g

NB: si informa che non è possibile escludere la presenza di allergeni per cross-contamination dovuta ai processi di produzione e somministrazione

Elenco dei valori nutrizionali

Nome piatto

Secondi	Energia	Grassi	Di cui acidi grassi saturi	Carboidrati	Di cui zuccheri	Fibre	Proteine	Sale
Bocconcini di manzo agli aromi SL SG	385 kj / 92 kcal	5.94 g	1.03 g	0.93 g	0.93 g	0.31 g	8.71 g	0.25 g
Bocconcini di pollo SL SG	367 kj / 88 kcal	5.33 g	0.82 g	0.57 g	0.57 g	0.2 g	9.41 g	0.27 g
Caciotta stagionata SG	308 kj / 74 kcal	5.92 g	3.47 g	0.16 g	0.16 g	0 g	4.92 g	0.26 g
Crocchette di ricotta e verdure	566 kj / 135 kcal	9.47 g	3.31 g	7.85 g	2.1 g	0.87 g	4.75 g	0.41 g
Filetti di merluzzo al forno SL	394 kj / 94 kcal	5.34 g	0.79 g	3.35 g	0.25 g	0.26 g	8.23 g	0.39 g
Filetto di platessa dorata al forno SL	385 kj / 92 kcal	5.68 g	0.82 g	1.5 g	0.09 g	0.07 g	8.82 g	0.36 g
Frittata SG	398 kj / 95 kcal	8.29 g	2.1 g	0.4 g	0.4 g	0.05 g	4.7 g	0.34 g
Pesce spada alla piastra SL SG	438 kj / 105 kcal	7.23 g	1.34 g	1.25 g	1.06 g	0.37 g	8.55 g	0.12 g
Polpette di ceci e melanzane	762 kj / 182 kcal	8.48 g	1.76 g	18.05 g	1.99 g	5.06 g	8.99 g	0.38 g
Polpettine di pesce SG	456 kj / 109 kcal	6.02 g	1.03 g	4.54 g	1.02 g	0.83 g	9.16 g	10.18 g
Purea di ceci SL SG	587 kj / 140 kcal	6.89 g	0.97 g	14.13 g	1.13 g	4.13 g	6.31 g	0.2 g
Scaloppine di tacchino al limone SL	401 kj / 96 kcal	5.49 g	0.88 g	1.76 g	0.24 g	0.18 g	9.87 g	0.24 g
Spezzatino di tacchino con verdure SL	393 kj / 94 kcal	5.5 g	0.88 g	1.34 g	0.57 g	0.26 g	9.81 g	0.3 g
Uova strapazzate SG	382 kj / 91 kcal	8.17 g	2.02 g	0 g	0 g	0 g	4.38 g	0.33 g
Contorni	Energia	Grassi	Di cui acidi grassi saturi	Carboidrati	Di cui zuccheri	Fibre	Proteine	Sale
Cappuccio SL SG	212 kj / 51 kcal	5.03 g	0.72 g	0.75 g	0.75 g	0.78 g	0.63 g	0.21 g
Carote cotte all'olio SL SG	276 kj / 66 kcal	5.12 g	0.72 g	4.56 g	4.56 g	1.86 g	0.66 g	0.34 g
Cavolfiori cotti all'olio SL SG	251 kj / 60 kcal	5.12 g	0.72 g	1.62 g	1.44 g	1.44 g	1.92 g	0.21 g
Fagiolini cotti all'olio SL SG	233 kj / 56 kcal	5.06 g	0.72 g	1.44 g	1.44 g	1.74 g	1.26 g	0.2 g
Finocchio gratinato al forno	267 kj / 64 kcal	5.57 g	1.08 g	1.88 g	0.64 g	1.4 g	1.54 g	0.27 g
Patate al forno SL SG	488 kj / 116 kcal	5.84 g	0.89 g	14.54 g	0.46 g	1.36 g	1.69 g	0.21 g
Patate lessate SL SG	483 kj / 115 kcal	5.8 g	0.88 g	14.4 g	0.32 g	1.28 g	1.68 g	0.21 g
Polenta SL SG	303 kj / 72 kcal	0.54 g	0.06 g	16.16 g	0.3 g	0.62 g	1.74 g	0.2 g
Spinaci cotti all'olio SL SG	276 kj / 66 kcal	5.42 g	0.77 g	1.8 g	0.24 g	1.14 g	2.04 g	0.35 g
Verdure invernali cotte SL SG	247 kj / 59 kcal	5.12 g	0.73 g	2.14 g	1.58 g	1.3 g	1.16 g	0.06 g

NB: si informa che non è possibile escludere la presenza di allergeni per cross-contamination dovuta ai processi di produzione e somministrazione

Elenco dei valori nutrizionali

Nome piatto

Contorni	Energia	Grassi	Di cui acidi grassi saturi	Carboidrati	Di cui zuccheri	Fibre	Proteine	Sale
Verdure invernali cotte SL SG	246 kj / 59 kcal	5.12 g	0.73 g	2.14 g	1.58 g	1.3 g	1.16 g	0.06 g
Zucchine cotte all'olio SL SG	223 kj / 53 kcal	5.06 g	0.74 g	0.84 g	0.78 g	0.78 g	0 g	0.2 g
Frutta	Energia	Grassi	Di cui acidi grassi saturi	Carboidrati	Di cui zuccheri	Fibre	Proteine	Sale
Frutta fresca invernale SL SG	201 kj / 48 kcal	0.22 g	0 g	11.09 g	10.66 g	2.25 g	0.68 g	0.01 g
Pane e Prodotti da forno	Energia	Grassi	Di cui acidi grassi saturi	Carboidrati	Di cui zuccheri	Fibre	Proteine	Sale
Pane SL	248 kj / 59 kcal	0.08 g	0.02 g	13.5 g	0.38 g	0.6 g	1.64 g	0.32 g
Pane integrale SL	320 kj / 77 kcal	0.39 g	0.09 g	16.14 g	0.75 g	1.71 g	2.25 g	0.41 g
Dessert	Energia	Grassi	Di cui acidi grassi saturi	Carboidrati	Di cui zuccheri	Fibre	Proteine	Sale
Torta allo yogurt	343 kj / 82 kcal	2.3 g	0.54 g	13.58 g	4.19 g	0.5 g	2.55 g	0.03 g
Yogurt	Energia	Grassi	Di cui acidi grassi saturi	Carboidrati	Di cui zuccheri	Fibre	Proteine	Sale
Yogurt bianco SG	345 kj / 83 kcal	4.88 g	2.59 g	5.38 g	5.38 g	0 g	4.75 g	0.15 g

NB: si informa che non è possibile escludere la presenza di allergeni per cross-contamination dovuta ai processi di produzione e somministrazione

Menu: MENU' NIDO CENTRO INFANZIA SACRO CUORE 2025/2026 - Pranzo
Autunno/Inverno

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	A. Fisse
Sett. 1 Pranzo	<p>Energia: 495.91 kcal Grassi: 17.49 g Di cui acidi grassi saturi: 2.92 g Carboidrati: 69.5 g Di cui zuccheri: 15.04 g Fibre: 6.51 g Proteine: 17.46 g Sodio: 469.4 mg</p>	<p>Energia: 462.97 kcal Grassi: 19.78 g Di cui acidi grassi saturi: 3.93 g Carboidrati: 58.88 g Di cui zuccheri: 14.09 g Fibre: 7.75 g Proteine: 14.89 g Sodio: 457.72 mg</p>	<p>Energia: 544.24 kcal Grassi: 18.55 g Di cui acidi grassi saturi: 4.89 g Carboidrati: 77.91 g Di cui zuccheri: 10.47 g Fibre: 4.37 g Proteine: 20.06 g Sodio: 470.21 mg</p>	<p>Energia: 477.03 kcal Grassi: 15.97 g Di cui acidi grassi saturi: 4.55 g Carboidrati: 70.62 g Di cui zuccheri: 13.31 g Fibre: 4.96 g Proteine: 16.14 g Sodio: 413.72 mg</p>	<p>Energia: 472.76 kcal Grassi: 17.88 g Di cui acidi grassi saturi: 5.58 g Carboidrati: 66.44 g Di cui zuccheri: 14.88 g Fibre: 5.5 g Proteine: 14.84 g Sodio: 358.9 mg</p>	<p>Energia: 236.54 kcal Grassi: 8.09 g Di cui acidi grassi saturi: 1.08 g Carboidrati: 33.46 g Di cui zuccheri: 1.37 g Fibre: 4.17 g Proteine: 7.32 g Sodio: 102.99 mg</p>
Sett. 2 Pranzo	<p>Energia: 543.75 kcal Grassi: 20.04 g Di cui acidi grassi saturi: 4.5 g Carboidrati: 73.13 g Di cui zuccheri: 20.61 g Fibre: 6.78 g Proteine: 21.41 g Sodio: 475.86 mg</p>	<p>Energia: 462.22 kcal Grassi: 18.03 g Di cui acidi grassi saturi: 4.84 g Carboidrati: 56 g Di cui zuccheri: 8.17 g Fibre: 4.59 g Proteine: 21.35 g Sodio: 449.95 mg</p>	<p>Energia: 556.51 kcal Grassi: 19.08 g Di cui acidi grassi saturi: 3.11 g Carboidrati: 81.24 g Di cui zuccheri: 17.25 g Fibre: 10.58 g Proteine: 19.19 g Sodio: 417.8 mg</p>	<p>Energia: 413.18 kcal Grassi: 17.28 g Di cui acidi grassi saturi: 2.93 g Carboidrati: 50.48 g Di cui zuccheri: 14.39 g Fibre: 4.89 g Proteine: 15.03 g Sodio: 382.3 mg</p>	<p>Energia: 518.17 kcal Grassi: 17.31 g Di cui acidi grassi saturi: 2.87 g Carboidrati: 69.06 g Di cui zuccheri: 15.2 g Fibre: 8.09 g Proteine: 21.08 g Sodio: 495.91 mg</p>	<p>Energia: 0 kcal Grassi: 0 g Di cui acidi grassi saturi: 0 g Carboidrati: 0 g Di cui zuccheri: 0 g Fibre: 0 g Proteine: 0 g Sodio: 0 mg</p>
Sett. 3 Pranzo	<p>Energia: 487.86 kcal Grassi: 19.85 g Di cui acidi grassi saturi: 6.64 g Carboidrati: 63.48 g Di cui zuccheri: 10.61 g Fibre: 4.28 g Proteine: 16.42 g Sodio: 440.6 mg</p>	<p>Energia: 437.11 kcal Grassi: 12.38 g Di cui acidi grassi saturi: 2.26 g Carboidrati: 65.86 g Di cui zuccheri: 14.1 g Fibre: 4.48 g Proteine: 18.78 g Sodio: 362.37 mg</p>	<p>Energia: 524.22 kcal Grassi: 19.78 g Di cui acidi grassi saturi: 3.48 g Carboidrati: 71.27 g Di cui zuccheri: 16.14 g Fibre: 9.25 g Proteine: 17.71 g Sodio: 377.37 mg</p>	<p>Energia: 554.92 kcal Grassi: 21.65 g Di cui acidi grassi saturi: 5.42 g Carboidrati: 78.67 g Di cui zuccheri: 21.91 g Fibre: 7.67 g Proteine: 14.89 g Sodio: 563.2 mg</p>	<p>Energia: 492.13 kcal Grassi: 20.58 g Di cui acidi grassi saturi: 3.92 g Carboidrati: 62.41 g Di cui zuccheri: 15.45 g Fibre: 8.72 g Proteine: 17.07 g Sodio: 427.68 mg</p>	<p>Energia: 0 kcal Grassi: 0 g Di cui acidi grassi saturi: 0 g Carboidrati: 0 g Di cui zuccheri: 0 g Fibre: 0 g Proteine: 0 g Sodio: 0 mg</p>
Sett. 4 Pranzo	<p>Energia: 518.3 kcal Grassi: 18.14 g Di cui acidi grassi saturi: 3.14 g Carboidrati: 72.24 g Di cui zuccheri: 17.71 g Fibre: 7.5 g Proteine: 19.9 g Sodio: 4415.64 mg</p>	<p>Energia: 549.02 kcal Grassi: 20.39 g Di cui acidi grassi saturi: 3.71 g Carboidrati: 74.96 g Di cui zuccheri: 16.73 g Fibre: 7.85 g Proteine: 19.2 g Sodio: 441.62 mg</p>	<p>Energia: 593.24 kcal Grassi: 20.66 g Di cui acidi grassi saturi: 3.86 g Carboidrati: 86.3 g Di cui zuccheri: 18.68 g Fibre: 11.19 g Proteine: 19.53 g Sodio: 419.77 mg</p>	<p>Energia: 562.04 kcal Grassi: 16.91 g Di cui acidi grassi saturi: 5.82 g Carboidrati: 79.57 g Di cui zuccheri: 13.63 g Fibre: 5.4 g Proteine: 23.93 g Sodio: 426.36 mg</p>	<p>Energia: 487.8 kcal Grassi: 15.68 g Di cui acidi grassi saturi: 6.25 g Carboidrati: 72.33 g Di cui zuccheri: 14.99 g Fibre: 5.06 g Proteine: 17.54 g Sodio: 608.55 mg</p>	<p>Energia: 0 kcal Grassi: 0 g Di cui acidi grassi saturi: 0 g Carboidrati: 0 g Di cui zuccheri: 0 g Fibre: 0 g Proteine: 0 g Sodio: 0 mg</p>

NB: si informa che non è possibile escludere la presenza di allergeni per cross-contaminazione dovuta ai processi di produzione e somministrazione

Elenco degli allergeni

Nome piatto



Piatto unico

Filetto di persico al pomodoro con patate umido e polenta SL SG				P						P							
Lasagne al ragù con pasta di semola	P			P						P		P					
Pasta al pomodoro e ricotta	P									P							
Pasta alla crema di zucchine e ricotta	P			P						P		P					
Pasticcio di verdure invernali con pasta all'uovo	P			P						P		P					

Primi

Cous cous di verdure invernali	P			P						P		P					
Crema di zucca con riso SG				P						P							
Farro con piselli, carote e zucchine	P			P						P		P					
Gnocchi alla romana	P			P						P							
Minestra d'orzo	P			P						P		P					
Minestra di legumi con riso SG				P						P		P					
Minestrone invernale	P			P						P		P					
Pasta al pesto	P			P						P		P					
Pasta al pomodoro	P			P						P							
Pasta al ragù di tacchino	P			P						P		P					
Pasta all'olio EVO e grana	P			P						P							
Pasta all'ortolana	P			P						P		P					
Pastina in brodo vegetale	P			P						P		P					
Quinoa con verdure SL SG												P					
Risotto alla parmigiana SG				P						P							

Secondi

Arista di maiale agli agrumi SL	P											P					
Bocconcini di manzo agli aromi SL SG												P					
Bocconcini di pollo SL SG												P					

NB: si informa che non è possibile escludere la presenza di allergeni per cross-contamination dovuta ai processi di produzione e somministrazione

Legenda: P = presente; T = tracce

Legenda: **SL** Prodotto senza lattosio **SG** Prodotto senza glutine Prodotto contenente maiale

Elenco degli allergeni

Nome piatto	Cereali con glutine	Crostacei	Uova	Pesce	Arachidi	Soia	Latte	Frutta a guscio	Sedano	Senape	Sesamo	Lupini	Molluschi	Solfiti

Frutta

Frutta fresca invernale SL SG																			
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Pane e Prodotti da forno

Pane SL	P																		
Pane integrale SL	P																		

Dessert

Torta allo yogurt	P		P				P												
-------------------	----------	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Yogurt

Yogurt bianco SG							P												
-------------------------	--	--	--	--	--	--	----------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

NB: si informa che non è possibile escludere la presenza di allergeni per cross-contamination dovuta ai processi di produzione e somministrazione

Legenda: P = presente; T = tracce

Legenda: **SL** Prodotto senza lattosio **SG** Prodotto senza glutine Prodotto contenente maiale