



L'alimentazione assume per tutti, in particolare per le famiglie di bambini e ragazzi, un posto importante e significativo nella vita quotidiana, in termini di scelte etiche e religiose, di qualità dei prodotti, di tempi di esecuzione, di stile di vita e, non da ultimo, di opportunità sociali che lo stare a tavola porta con sé. Parlare di alimentazione significa infatti parlare non solo di benessere fisico, bensì di costruzione di relazioni, di convivenza e convivialità, accogliendo e mettendo in circolo saperi, tradizioni, culture diverse.

Anche a scuola, il pranzo e tutti i momenti dedicati all'alimentazione, rappresentano occasioni di scoperta e di incontro, tra le bambine, i bambini e il mondo.

Una sana, equilibrata, genuina alimentazione è tutela e garanzia di una vita sana, fin dai primi anni di vita: le linee guida a cui facciamo riferimento ci indicano la strada e le scelte alimentari che proponiamo a scuola tengono al centro questi aspetti.

La valorizzazione di prodotti a Kmzero e a filiera corta, la stagionalità degli alimenti, la varietà di frutta e verdura, la ricchezza dei cereali e dei legumi, la preferenza di prodotti biologici, a marchio DOP e IGP, qualificano il menù settimanale e mensile, in termini di genuinità e sostenibilità complessiva.

Scegliamo, infatti, di attenzionare molto anche gli aspetti legati alla sostenibilità dei consumi, acquistando prodotti a basso impatto ambientale, prevedendo la raccolta differenziata e ottimizzando i trasporti per la consegna delle forniture quotidiane, per ridurre le emissioni di CO2.

Il progetto "acqua in caraffa", in questa cornice, riveste oggi un ruolo ormai consolidato nella proposta giornaliera e continua a rappresentare un virtuoso esempio di sostenibilità.

 **Consigli**
per una sana alimentazione

- bere ogni giorno acqua in abbondanza
- variare molto le scelte degli alimenti, preferire quelli freschi e meno lavorati
- fare sempre una sana colazione evitando di saltare i pasti
- consumare giornalmente almeno 5 porzioni tra frutta e verdura di stagione
- consumare regolarmente cereali variandone la qualità
- aumentare il consumo di legumi perchè forniscono proteine di buona qualità e fibre
- moderare il consumo di formaggi, uova e carni
- limitare il consumo di grassi, soprattutto quelli di origine animale, privilegiando l'olio extravergine d'oliva
- non eccedere nel consumo di sale scegliendo però quello iodato
- limitare il consumo di dolci e di bevande zuccherate
- cucinare utilizzando metodi di cottura semplici (bollitura, in padella antiaderente, in forno, al cartoccio)
- è consigliata un'adeguata attività fisica

 **menu nidi e scuole dell'infanzia**

anno scolastico 2025/2026



referenti
Annalisa Rabotti, Olimpia Grisendi,
Claudia Ferretti
progetto grafico
Annalisa Rainieri



menu invernale

nidi e scuole dell'infanzia comunali in vigore da settembre 2025



lunedì

martedì

mercoledì

giovedì

venerdì

merenda

1 settimana

<p>MATTINO: frutta</p> <p>PRANZO: riso alla parmigiana, frittata di verdure, verdura di stagione, pane integrale</p> <p>VARIANTE: pasta ricotta e granella di mandorle, tagliatelle di frittata al pomodoro</p> <p>MERENDA: gruppo 2</p> <p><i>Consigli per la cena: pastina in brodo vegetale, pesce al forno, verdura di stagione</i></p>	<p>MATTINO: frutta</p> <p>PRANZO: minestrone con cereali a scelta, polpette di legumi, verdura di stagione, pane</p> <p>VARIANTE: cuscus con carote e broccolo/cavolfiore, tortino di farina di ceci</p> <p>MERENDA: gruppo 1</p> <p><i>Consigli per la cena: pasta o riso al pomodoro, formaggio fresco, verdura di stagione</i></p>	<p>MATTINO: frutta</p> <p>PRANZO: pasta integrale al ragù di verdura, scaloppine/bocconcini di pollo*/tacchino, verdura di stagione, pane</p> <p>VARIANTE: pasta alla verza, arrosto di tacchino</p> <p>MERENDA: gruppo 2</p> <p><i>Consigli per la cena: crema di carote, legumi in umido, insalata</i></p>	<p>MATTINO: frutta</p> <p>PRANZO: crema di lenticchie cereali/riso, torta verde con foderò, verdura di stagione, pane</p> <p>VARIANTE: crema di fagioli cereali/pasta</p> <p>MERENDA: gruppo 2</p> <p><i>Consigli per la cena: pasta o riso allo zafferano, frittata o uova, verdura di stagione</i></p>	<p>MATTINO: frutta</p> <p>PRANZO: cuscus al pomodoro, polpette di pesce*, verdura di stagione, pane</p> <p>VARIANTE: pasta al pomodoro e ricotta, pesce* gratinato</p> <p>MERENDA: gruppo 3</p> <p><i>Consigli per la cena: pasta o riso con lenticchie, verdure gratinate</i></p>
---	---	--	--	--

2 settimana

<p>MATTINO: frutta</p> <p>PRANZO: pasta all'isolana con olive e capperi, pesce* gratinato, verdura di stagione, pane integrale</p> <p>VARIANTE: cuscus all'isolana</p> <p>MERENDA: gruppo 2</p> <p><i>Consigli per la cena: crema di verdure, prosciutto cotto/bresaola/formaggio, patate lesse in insalata</i></p>	<p>MATTINO: frutta</p> <p>PRANZO: minestrone di pasta e ceci, burger di verdure di stagione, verdura di stagione, pane</p> <p>MERENDA: gruppo 2</p> <p><i>Consigli per la cena: pasta o riso all'olio e.v.o. e prezzemolo, pesce in umido, verdura di stagione cotte</i></p>	<p>MATTINO: frutta</p> <p>PRANZO: polenta, spezzatino di vitellone, piselli*, pane</p> <p>VARIANTE: riso con ragù, verdura di stagione cotta</p> <p>MERENDA: gruppo 1</p> <p><i>Consigli per la cena: pasta in brodo vegetale, legumi in umido, carote cotte</i></p>	<p>MATTINO: frutta</p> <p>PRANZO: passatelli in brodo, tortino di cuscus con verdure e ricotta, verdura di stagione, pane integrale</p> <p>VARIANTE: tevdura, polpette farro e carciofi</p> <p>MERENDA: gruppo 3</p> <p><i>Consigli per la cena: pasta o riso ai piselli, scaloppina di pollo o tacchino, verdura di stagione crude</i></p>	<p>MATTINO: frutta</p> <p>PRANZO: pasta integrale all'emiliana, pesce* alla salsa verde, verdura di stagione, pane</p> <p>VARIANTE: pasta e patate</p> <p>MERENDA: gruppo 2</p> <p><i>Consigli per la cena: passato di verdure con crostini, frittata con verdure o uovo e verdure</i></p>
---	---	--	---	--

3 settimana

<p>MATTINO: frutta</p> <p>PRANZO: pasta e broccoli, caciotta o ricotta, verdura di stagione, pane integrale</p> <p>VARIANTE: pasta al ragù di verdure, spinaci gratinati al parmigiano</p> <p>MERENDA: gruppo 2</p> <p><i>Consigli per la cena: crema di verdure, pesce in umido, verdure di stagione cotte</i></p>	<p>MATTINO: frutta</p> <p>PRANZO: brodo vegetale con pastina o cuscus, polpette di tacchino/pollo*, verdura di stagione, pane</p> <p>MERENDA: gruppo 3</p> <p><i>Consigli per la cena: pasta o riso al pomodoro, tortino di legumi con verdure</i></p>	<p>MATTINO: frutta</p> <p>PRANZO: riso morbido con ceci e verza, crocchette di patate, verdura di stagione, pane</p> <p>VARIANTE: riso alle lenticchie</p> <p>MERENDA: gruppo 1</p> <p><i>Consigli per la cena: miglio o orzo o farro in brodo vegetale, uovo sodo o strapazzato, verdura di stagione</i></p>	<p>MATTINO: frutta</p> <p>PRANZO: crema di ceci e zucca al rosmarino, arrosto di maiale, purea di mele, pane</p> <p>VARIANTE: polpette di vitellone con sugo al pomodoro e verdura di stagione</p> <p>MERENDA: gruppo 2</p> <p><i>Consigli per la cena: riso con spinaci, formaggio fresco, verdure di stagione crude</i></p>	<p>MATTINO: frutta</p> <p>PRANZO: pasta al pesce* (Piatto Unico), verdura di stagione, pane</p> <p>VARIANTE: pasta integrale al pomodoro, pesce* gratinato</p> <p>MERENDA: gruppo 2</p> <p><i>Consigli per la cena: piatto unico: minestrone di pasta e fagioli, insalata</i></p>
---	---	---	---	---

4 settimana

<p>MATTINO: frutta</p> <p>PRANZO: gnocchi di semolino, purea di legumi c/crostini, verdura di stagione cotta</p> <p>MERENDA: gruppo 2</p> <p><i>Consigli per la cena: minestrone di verdure, fettina di carne, verdura di stagione</i></p>	<p>MATTINO: frutta</p> <p>PRANZO: riso al pomodoro, pesce* alla salsa di melissa, verdura di stagione, pane</p> <p>VARIANTE: pesce in salsa verde</p> <p>MERENDA: gruppo 1</p> <p><i>Consigli per la cena: pasta all'olio e.v.o., tortino di verdure e uova</i></p>	<p>MATTINO: frutta</p> <p>PRANZO: crema di ceci e zucca al rosmarino, pizza, verdura di stagione</p> <p>VARIANTE: crema di verdure e legumi, focaccia ai porri</p> <p>MERENDA: gruppo 2</p> <p><i>Consigli per la cena: riso in brodo vegetale, pesce gratinato al forno, insalata</i></p>	<p>MATTINO: frutta</p> <p>PRANZO: brodo vegetale con pasta o cuscus, cosce di pollo*, patate, pane integrale</p> <p>VARIANTE: bocconcini/scaloppine di pollo o tacchino, purè</p> <p>MERENDA: gruppo 3</p> <p><i>Consigli per la cena: pasta al pesto, formaggio fresco, verdure di stagione</i></p>	<p>MATTINO: frutta</p> <p>PRANZO: farro/orzo alle verdure, pepite di pesce* in crosta di mais, verdura di stagione, pane</p> <p>MERENDA: gruppo 2</p> <p><i>Consigli per la cena: pasta in brodo vegetale, polpettine di legumi e verdura di stagione</i></p>
---	---	--	--	--

gruppo 1

- yogurt intero bianco
- yogurt intero bianco con frutta fresca frullata
- yogurt intero alla frutta (SOLO PER SCUOLA DELL'INFANZIA)
- latte intero con biscotti secchi o riso soffiato/corn flakes*

gruppo 2

- frutta fresca di stagione
- spremuta d'arancia e/o acqua offerta con bruschetta all'olio e.v.o., aromi e/o pomodori
- frutta fresca di stagione offerta con pane/crackers/grissini**
- sorbetto alla frutta

gruppo 3

- pane e confettura*** o miele con acqua (SOLO PER NIDO D'INFANZIA)
- pane e confettura *** o miele con acqua o bevanda non dolcificata come tè blando/camomilla/karkadè (SOLO PER SCUOLA DELL'INFANZIA)
- focaccia artigianale (alla frutta o allo stracchino)
- crackers/grissini**
- grissini alle erbe aromatiche
- pane con frutta secca tritata finemente nell'impasto
- pane e cioccolato fondente
- pane e stracchino
- pane con ricotta e cacao amaro
- bruschetta con olio e.v.o. e mozzarella
- torta allo yogurt/ciambella/crostata/torta di miglio/torta al farro
- gelato artigianale di frutta fresca

* da preferire riso soffiato
** crackers e grissini senza sale in superficie
*** confettura senza zuccheri aggiunti

tempo lungo

frutta e/o verdura di stagione

* Materie prime congelate e surgelate

Possibilità di richiedere:
diete etico/religiose;
diete sanitarie, con certificato medico.



da ottobre ad aprile

menu estivo

nidi e scuole dell'infanzia comunali in vigore da settembre 2025



lunedì

martedì

mercoledì

giovedì

venerdì

merenda

1 settimana

<p>MATTINO: frutta</p> <p>PRANZO: riso al limone, uovo sodo, verdura di stagione, pane integrale</p> <p>VARIANTE: pasta stracchino e rucola, bruschetta con verdura e uovo sodo</p> <p>MERENDA: gruppo 2</p> <p><i>Consigli per la cena: pastina in brodo vegetale, pesce al forno, verdura di stagione</i></p>	<p>MATTINO: frutta</p> <p>PRANZO: minestrone di orzo/farro/miglio al basilico, farinata di ceci con aromi, verdura di stagione, pane</p> <p>VARIANTE: cuscus con carote e zucchine</p> <p>MERENDA: gruppo 1</p> <p><i>Consigli per la cena: pasta o riso al pomodoro, formaggio fresco, verdura di stagione</i></p>	<p>MATTINO: frutta</p> <p>PRANZO: pasta zucchine e carote, insalata di pollo*, verdura di stagione, pane</p> <p>VARIANTE: pasta alla crema di peperoni e aromi</p> <p>MERENDA: gruppo 2</p> <p><i>Consigli per la cena: crema di carote, legumi in umido, insalata</i></p>	<p>MATTINO: frutta</p> <p>PRANZO: pappa al pomodoro, tortaverde con foderò, verdura di stagione, pane</p> <p>VARIANTE: crema di lenticchie al prezzemolo</p> <p>MERENDA: gruppo 2</p> <p><i>Consigli per la cena: pasta o riso allo zafferano, frittata o uova, verdura di stagione</i></p>	<p>MATTINO: frutta</p> <p>PRANZO: cuscus al pomodoro fresco e basilico, polpette di pesce* con salsa verde, verdura di stagione, pane</p> <p>VARIANTE: pasta al pomodoro fresco e basilico, pesce* in salsa verde</p> <p>MERENDA: gruppo 3</p> <p><i>Consigli per la cena: pasta o riso con lenticchie, verdure gratinate</i></p>
---	---	--	---	---

2 settimana

<p>MATTINO: frutta</p> <p>PRANZO: pasta o cuscus con ragù di crudità, pesce* al limone e aromi, verdura di stagione, pane</p> <p>VARIANTE: cuscus all'isolana</p> <p>MERENDA: gruppo 2</p> <p><i>Consigli per la cena: crema di verdure, prosciutto cotto/bresaola/formaggio, patate lesse in insalata</i></p>	<p>MATTINO: frutta</p> <p>PRANZO: crema di piselli* e lattuga con crostini, polpette di legumi, verdura di stagione, pane</p> <p>VARIANTE: tortino con farina di ceci</p> <p>MERENDA: gruppo 2</p> <p><i>Consigli per la cena: pasta o riso all'olio e.v.o. e prezzemolo, pesce in umido, verdura di stagione cotte</i></p>	<p>MATTINO: frutta</p> <p>PRANZO: riso con ragù, verdura di stagione, pane</p> <p>MERENDA: gruppo 1</p> <p><i>Consigli per la cena: pasta in brodo vegetale, legumi in umido, carote cotte</i></p>	<p>MATTINO: frutta</p> <p>PRANZO: stracciatella, polpette farro e bietole/peperoni, verdura di stagione, pane integrale</p> <p>VARIANTE: brodo vegetale con pastina all'uovo, tortino di orzo con zucchine e patate</p> <p>MERENDA: gruppo 3</p> <p><i>Consigli per la cena: pasta o riso ai piselli, scaloppina di pollo o tacchino, verdure di stagione crude</i></p>	<p>MATTINO: frutta</p> <p>PRANZO: pasta/orzo/farro al pesto, pesce* con pomodori e capperi, verdura di stagione, pane</p> <p>VARIANTE: lasagne al pesto</p> <p>MERENDA: gruppo 2</p> <p><i>Consigli per la cena: passato di verdure con crostini, frittata con verdure o uovo e verdure</i></p>
--	---	---	---	---

3 settimana

<p>MATTINO: frutta</p> <p>PRANZO: pasta al pesto di zucchine e menta, insalata con frutta, granella di noci, parmigiano reggiano, verdura di stagione, pane integrale</p> <p>VARIANTE: insalata caprese con olive</p> <p>MERENDA: gruppo 2</p> <p><i>Consigli per la cena: crema di verdure, pesce in umido, verdure di stagione cotte</i></p>	<p>MATTINO: frutta</p> <p>PRANZO: crema di carote con crostini, insalata di pollo*, verdura di stagione, pane</p> <p>MERENDA: gruppo 2</p> <p><i>Consigli per la cena: pasta o riso al pomodoro, tortino di legumi con verdure</i></p>	<p>MATTINO: frutta</p> <p>PRANZO: riso con piselli*, crocchette di patate, verdura di stagione, pane</p> <p>MERENDA: gruppo 1</p> <p><i>Consigli per la cena: miglio o orzo o farro in brodo vegetale, uovo sodo o strapazzato, verdure di stagione</i></p>	<p>MATTINO: frutta</p> <p>PRANZO: crema di fagioli con pasta o grano saraceno, svizzera di vitellone, verdura di stagione, pane</p> <p>MERENDA: gruppo 3</p> <p><i>Consigli per la cena: riso con spinaci, formaggio fresco, verdure di stagione crude</i></p>	<p>MATTINO: frutta</p> <p>PRANZO: pasta con pesce* al pesto (Piatto Unico), pinzimonio di verdure crude, pane</p> <p>VARIANTE: pasta integrale al pomodoro, pesce* al limone e melissa</p> <p>MERENDA: gruppo 2</p> <p><i>Consigli per la cena: piatto unico: minestrone di pasta e fagioli, insalata</i></p>
--	---	--	---	---

4 settimana

<p>MATTINO: frutta</p> <p>PRANZO: pasta olio e.v.o. e parmigiano, polpette di legumi</p> <p>VARIANTE: farinata di ceci</p> <p>MERENDA: gruppo 2</p> <p><i>Consigli per la cena: minestrone di verdure, fettina di carne, verdura di stagione</i></p>	<p>MATTINO: frutta</p> <p>PRANZO: cuscus alla pizzaiola con origano, pesce* gratinato, verdura di stagione, pane</p> <p>MERENDA: gruppo 1</p> <p><i>Consigli per la cena: pasta all'olio e.v.o., tortino di verdure e uova</i></p>	<p>MATTINO: frutta</p> <p>PRANZO: hummus di ceci o cannellini con pinzimonio di verdure, focaccia con pomodorini e mozzarella, verdura di stagione</p> <p>MERENDA: gruppo 2</p> <p><i>Consigli per la cena: riso in brodo vegetale, pesce gratinato al forno, insalata</i></p>	<p>MATTINO: frutta</p> <p>PRANZO: brodo vegetale con pasta/cuscus, cosce di pollo*, patate, pane integrale</p> <p>VARIANTE: bocconcini/scaloppine di pollo o tacchino, purè</p> <p>MERENDA: gruppo 3</p> <p><i>Consigli per la cena: pasta al pesto, formaggio fresco, verdure di stagione</i></p>	<p>MATTINO: frutta</p> <p>PRANZO: farro/orzo ai peperoni, pesce all'aroma di menta, verdura di stagione, pane</p> <p>MERENDA: gruppo 2</p> <p><i>Consigli per la cena: pasta in brodo vegetale, polpettine di legumi e verdure di stagione</i></p>
--	---	---	--	---

gruppo 1

- yogurt intero bianco
- yogurt intero bianco con frutta fresca frullata
- yogurt intero alla frutta (SOLO PER SCUOLA DELL'INFANZIA)
- latte intero con biscotti secchi o risco soffiato/corn flakes*

gruppo 2

- frutta fresca di stagione
- spremuta d'arancia e/o acqua offerta con bruschetta all'olio e.v.o., aromi e/o pomodori
- frutta fresca di stagione offerta con pane/crackers/grissini**
- sorbetto alla frutta

gruppo 3

- pane e confettura*** o miele con acqua (SOLO PER NIDO D'INFANZIA)
- pane e confettura *** o miele con acqua o bevanda non dolcificata come tè blando/camomilla/karkadè (SOLO PER SCUOLA DELL'INFANZIA)
- focaccia artigianale (alla frutta o allo stracchino)
- crackers/grissini**
- grissini alle erbe aromatiche
- pane con frutta secca tritata finemente nell'impasto
- pane e cioccolato fondente
- pane e stracchino
- pane con ricotta e cacao amaro
- bruschetta con olio e.v.o. e mozzarella
- torta allo yogurt/ciambella/crostata/torta di miglio/torta al farro
- gelato artigianale di frutta fresca

tempo lungo

frutta e/o verdura di stagione

* Materie prime congelate e surgelate

Possibilità di richiedere:
diete etico/religiose;
diete sanitarie, con certificato medico.



da maggio a settembre