



Scuola dell'Infanzia Paritaria
Asilo Infantile Borgo San Paolo
Via San Paolo, 50 10141 Torino – Tel. 011/3852304
e-mail: segreteria@asilosanpaolo.it
sito web: www.asilosanpaolo.it

RICETTARIO PER BAMBINI DAI 3 AI 6 ANNI

PRIMI PIATTI

PIETANZA	INGREDIENTI	GRAMMATURE A BAMBINO
MINESTRA DI VERDURE CON PASTA	Pasta Brodo con verdure miste (patate, carote, sedano, cipolle, costine, cavolo) Olio e.v.o Sale	30 g 20 g. 5 g q.b.
PASSATO DI LEGUMI CON PASTA	Pasta Legumi secchi Brodo con verdure miste (carota, sedano, cipolla) Olio e.v.o. Sale	30 g 20 g 20 g 5 g q.b.
RISO IN BRODO	Riso Brodo con verdure miste (carota, sedano, cipolla) Olio e.v.o. Sale	30 g 20 g 5 g q.b.
RISO IN BIANCO	Riso Formaggio Olio e.v.o.	50-60 g 5 g 5 g q.b.
RISOTTO ZUCCA	Riso Zucca Olio e.v.o. Sale	50-60 g 30 g 5 g q.b.
RISOTTO ZAFFERANO	Riso Olio e.v.o. Zafferano in pasta Sale	50-60 g 5 g q.b. q.b.
PASTA CON VERDURE DI STAGIONE	Pasta Pomodori pelati, carota, sedano e cipolla Olio e.v.o. Sale	50-60 g 40 g 5 g q.b.
PIZZA	Farina bianca "00" Acqua, lievito, sale Olio e.v.o. Pomodoro Mozzarella	40-60 g q.b. 5 g 30 g 20 g
CREMA DI VERDURE	Crostini Verdure miste (patate, carote, bietola, zucchino, zucca, sedano) Olio e.v.o. Sale	30 g 40 g 5 g q.b.
POLENTA	farina di mais istantanea	50-60 g

PASTA AL RAGU'	Pasta Soffritto (sedano, carota, cipolla) Pomodoro, basilico Tritata di bovino Olio e.v.o. Sale	50-60 g q.b. 40 g 20-30 g 5 g q.b.
PASTA AL PESTO	Pasta Pesto confezionato (basilico genovese, fibra vegetale, grana padano, latte, caglio, sale, proteina dell'uovo, pinoli, olio e.v.o.)	50-60 g 10 g
PASTA AL POMODORO (anche gnocchi)	Pasta Pomodoro Olio e.v.o. Sale	50-60 g 30 g 5 g q.b.
PASTA IN BIANCO	Pasta Formaggio Olio e.v.o. Sale	50-60 g 5 g 5 g q.b.



Scuola dell'Infanzia Paritaria
Asilo Infantile Borgo San Paolo
Via San Paolo, 50 10141 Torino – Tel. 011/3852304
e-mail: segreteria@asilosanpaolo.it
sito web: www.asilosanpaolo.it

SECONDI PIATTI

PIETANZA	INGREDIENTI	GRAMMATURE A BAMBINO
FRITTATA	Uovo Formaggio grattugiato Olio e.v.o. Sale	1 uovo/bambino 5 g q.b. q.b.
SPEZZATINO	Bocconcini di bovino Olio e.v.o. Sale	60 g 5 g q.b.
TONNO	Tonno all'olio e.v.o.	40-50 g
POLPETTE (carne rossa)	Carne tritata di suino e bovino Uova Formaggio Sale	50 g 5 g 5 g q.b.
SALSICCIA (di pollo)	Salsiccia di pollo spezie	50-70 0 g q.b.
BOCCONCINI (di pollo)	Pollo Olio e.v.o. Sale, spezie	50-70 g 5 g q.b.
SCALOPPINE DI TACCHINO	Tacchino farina Olio e.v.o. Sale	50-70 g q.b. q.b. q.b.
COTOLETTA alla milanese	Carne rossa o bianca Uova, pane grattugiato, sale, olio e.v.o.	50-70 g q.b.
PLATESSA	Platessa Olio e.v.o., limone	60-90 g q.b.
HALIBUT olio e limone	Halibut Olio e.v.o., limone	60-90 g q.b.
PROSCIUTTO COTTO	Prosciutto cotto confezionato	50 g
BRESAOLA	Bresaola confezionata	50 g
FORMAGGIO FRESCO	Formaggio fresco (in alternativa: mozzarella, stracchino, primo sale, tomini; se è ricotta 60-80g)	60 g



Scuola dell'Infanzia Paritaria
Asilo Infantile Borgo San Paolo
Via San Paolo, 50 10141 Torino – Tel. 011/3852304
e-mail: segreteria@asilosanpaolo.it
sito web: www.asilosanpaolo.it

CONTORNI

PIETANZA	INGREDIENTI	GRAMMATURE A BAMBINO
CAVOLFOIORE	Cavolfiore Olio e.v.o. Sale q.b.	100 g 5 g q.b.
FAGIOLINI	Fagiolini Olio e.v.o. Sale q.b.	100 g 5 g q.b.
PUREA	Patate Latte Olio e.v.o. Sale q.b.	120 g q.b. 5 g q.b.
CAROTE al vapore	Carote Olio e.v.o. Sale q.b.	100 g 5 g q.b.
PATATE al forno	Patate Olio e.v.o. Sale q.b.	120 g 5 g q.b.
COSTINE al vapore	Costine Olio e.v.o. Sale q.b.	100 g 5 g q.b.
INSALATA	Insalata verde mista Olio e.v.o. Sale q.b.	60g 5 g q.b.
SPINACI al vapore	Spinaci Olio e.v.o. Sale q.b.	100 g 5 g q.b.
ZUCCHINE al vapore	Zucchine Olio e.v.o. Sale q.b.	100 g 5 g q.b.
FINOCCHI	Finocchi Olio e.v.o. Sale q.b.	100 g 5 g q.b.
POMODORI	Pomodori Olio e.v.o. Sale q.b.	70 g 5 g q.b.
PISELLI in umido	Piselli cipolla Olio e.v.o. Sale q.b.	90 g q.b. 5 g q.b.
PATATE LESSE in insalata	patate lesse Olio e.v.o. Sale q.b.	110 g 5 g q.b.



Scuola dell'Infanzia Paritaria
Asilo Infantile Borgo San Paolo
Via San Paolo, 50 10141 Torino – Tel. 011/3852304
e-mail: segreteria@asilosanpaolo.it
sito web: www.asilosanpaolo.it

ALTRO

PIETANZA	GRAMMATURE A BAMBINO
Pane	50 gr
Frutta Fresca	150 gr
Gelato	80 gr
Budino	125 gr
Yogurt	125 gr

ELENCO FRUTTA E VERDURA

FRUTTA	VERDURA
Albicocca	Barbabietola cotta
Arance	Bieta da taglio (costine) anche in IV gamma
Banane	Bieta a costa
Ciliegie	Broccoli
Clementine	Catalogna
Fragole	Carciofi
Limoni	Carote
Mele gialle/rosse	Cavolfiore bianco, verde, romanesco
Melone	Cavolo verza liscio, riccio
Kiwi	Cavolo nero, rosso
pere	Cime di rapa
	Costine
	Finocchi
	Fagiolini
	Insalata lattuga cappuccio (manigotto), foglia di quercia, gentile romana
	Insalate miste IV gamma
	Patate
	Piselli
	Pomodori
	Radicchio allungato (trevisana)
	Radicchio tondo orchidea
	Rape
	Sedano bianco/verde
	Spinaci (anche IV gamma)
	Zucca
	Zucchine



Scuola dell'Infanzia Paritaria
Asilo Infantile Borgo San Paolo
Via San Paolo, 50 10141 Torino – Tel. 011/3852304
e-mail: segreteria@asilosanpaolo.it
sito web: www.asilosanpaolo.it

STAGIONALITA' FRUTTA E VERDURA

	GENNAIO	FEBBRAIO	MARZO	APRILE	MAGGIO	GIUGNO
FRUTTA	Arancio, mandarancio mandarino, mela, kiwi, pera	Arancio, mandarancio mandarino, mela, kiwi, pera	Arancio, mandarino, mela, kiwi, pera	Arancio, fragola, mela, kiwi, pera	Arancio, fragola, mela, kiwi, ciliegia	fragola, ciliegia, susina, pesca, albicocca
VERDURA	Cavolfiore, carciofi, carota, broccoli, cicoria, finocchi, patate, sedano, spinaci, porri, insalate/radic-chi	Cavolfiore, carciofi, carota, broccoli, cicoria, finocchi, patate, sedano, spinaci, porri, insalate/radicchi	Cavolfiore, carciofi, carota, broccoli, cicoria, finocchi, patate, sedano, spinaci, porri, insalate/radicchi, asparagi	Cavolfiore, carciofi, carota, cicoria, finocchi, patate, sedano, spinaci, insalate/radicchi, cavoli, ravanelli, rucola, asparagi	Cavolfiore, carota, cicoria' finocchi, patate, sedano, i spinaci, insalate/radicchi, cavoli, ravanelli, rucola, pomodoro, piselli, asparagi	Cavolfiore, carota, cicoria, patate, sedano, insalate/radicchi, ravanelli, rucola, pomodoro, piselli, carciofo, cetriolo, fave, melanzane, peperoni, zucchine, fagiolini, asparagi

	LUGLIO	AGOSTO	SETTEMBRE	OTTOBRE	NOVEMBRE	DICEMBRE
FRUTTA	Fichi, ciliegie, fragole, anguria, pesca, susina, albicocca, pera, melone	Fichi, fragole, anguria, pesca, susina, mela, pera, melone, uva	Fichi, pesca, susina, mela, pera, melone, uva	Caco, castagna mela, pera, uva	Caco, castagna mela, pera, arancio, mandarancio, mandarino, kiwi	mela, pera, arancio, mandarancio, mandarino, kiwi
VERDURA	Cavolo, carota, cicoria, patate, sedano, insalate/radicchi, ravanelli, rucola, pomodoro, piselli, carciofo, cetriolo, fave, melanzane, peperoni, zucchine, fagiolini	Cavolo, carota, cicoria, patate, sedano, insalate/radicchi, ravanelli, rucola, pomodoro, piselli, carciofo, cetriolo, fave, melanzane, peperoni, zucchine, fagiolini	Cavolo, carota, cicoria, patate, sedano, insalate/radicchi, ravanelli, pomodoro, carciofo, cetriolo, melanzane, peperoni, zucchine, fagiolini, cavolfiore, spinaci	Cavolo, carota, cicoria, patate, sedano, insalate/radicchi, ravanelli, carciofo, melanzane, peperoni, cavolfiore, spinaci, broccoli, finocchi, porri	Cavolo, carota, cicoria, patate, sedano, insalate/radicchi, carciofo, cavolfiore, spinaci, broccoli, finocchi, porri	Cavolo, carota, cicoria, patate, sedano, insalate/radicchi, carciofo, cavolfiore, spinaci, broccoli, finocchi, porri



MENU' INVERNALE

Bambini dai 3 ai 6 anni

	1 ^a SETTIMANA	2 ^a SETTIMANA	3 ^a SETTIMANA	4 ^a SETTIMANA
LUN	Polenta	Minestra verdura con pasta	Pasta al ragù di carne	Pasta con olio e parmigiano
	spezzatino di bovino	prosciutto cotto	formaggio fresco: stracchino	scaloppine di tacchino
	piselli in umido	patate lesse al vapore	costine al vapore	carote al vapore
	frutta di stagione	frutta di stagione	frutta di stagione	frutta di stagione
MAR	pasta al ragù di carne	Pasta al sugo pomodoro	Passato di legumi e pasta	Passato di legumi e riso
	frittata con verdure	polpette di vitello	frittata alle verdure	formaggio fresco: primo sale
	spinaci al vapore	costine al vapore	carote al forno	insalata di pomodori
	frutta di stagione	frutta di stagione	frutta di stagione	frutta di stagione
MER	Passato di legumi e pasta	Pizza margherita	Minestra in brodo con riso	Pasta con cavolfiori
	prosciutto cotto	prosciutto cotto	salsiccia di pollo	prosciutto cotto
	patate al forno	insalata verde	patate al forno	finocchi in insalata
	frutta di stagione	budino	frutta di stagione	frutta di stagione
GIO	Pasta al pomodoro	Pasta con broccoli	Pasta al sugo pomodoro	Crema di verdura con crostini
	bocconcini di pollo	scaloppine di tacchino	spezzatino di bovino	spezzatino di bovino
	carote al vapore	finocchi in insalata	insalata verde	patate al forno
	frutta di stagione	frutta di stagione	frutta di stagione	frutta di stagione
VEN	risotto con zafferano	Minestra di verdura con pasta	Risotto allo zafferano	Riso alla zucca
	tonno all'olio di oliva	filetti di nasello olio e limone *	polpette di merluzzo al forno *	filetti di nasello con olio e limone *
	insalata verde	carote al vapore	finocchi al vapore	spinaci al vapore
	frutta di stagione	frutta di stagione	frutta di stagione	frutta di stagione

* prodotto surgelato

Una volta a settimana viene inserito il pane integrale, riso integrale, fetta biscottata integrale.



MENU' ESTIVO

Bambini dai 3 ai 6 anni

	1 ^a SETTIMANA	2 ^a SETTIMANA	3 ^a SETTIMANA	4 ^a SETTIMANA
LUN	Pasta al sugo di pomodoro	Pasta in bianco	Pasta al sugo di pomodoro	Pasta al pesto
	polpette di vitello	cotoletta rossa alla milanese al forno	bocconcini di pollo	spezzatino di bovino
	piselli in umido	pomodori in insalata	piselli in umido	zucchine al vapore
	frutta di stagione	frutta di stagione	frutta di stagione	frutta di stagione
MAR	Riso in bianco	Minestra di riso	Passato di verdura con crostini	Risotto al pomodoro
	frittata bianca	prosciutto cotto	bresaola	formaggio fresco
	fagiolini al vapore	carote al vapore	zucchine al vapore	carote al vapore
	frutta di stagione	frutta di stagione	frutta di stagione	frutta di stagione
MER	Pasta al pesto	Pizza margherita	Pasta al ragù di carne	Gnocchi di patate al pomodoro
	formaggio fresco		frittata alle erbe	cotoletta di pollo
	pomodori in insalata	insalata verde	insalata verde	insalata verde
	frutta di stagione	frutta di stagione	frutta di stagione	frutta di stagione
GIO	Pasta al sugo di verdura	Pasta al pesto	Pasta al pesto	Riso allo zafferano
	bocconcini di pollo	salsiccia di pollo	scaloppine di tacchino	frittata con zucchine
	zucchine al vapore	zucchine al vapore	pomodori in insalata	pomodori in insalata
	frutta di stagione	frutta di stagione	frutta di stagione	frutta di stagione
VEN	Passato di verdura con crostini	Riso allo zafferano	Risotto al pomodoro	Minestra di verdure con pasta
	tonno all'olio di oliva	platessa olio e limone *	hallibut olio e limone *	platessa olio e limone *
	insalata verde	fagiolini al vapore	finocchi in insalata	patate in insalata
	frutta di stagione	frutta di stagione	frutta di stagione	frutta di stagione

* prodotto surgelato

Una volta a settimana viene inserito il pane integrale, riso integrale, fetta biscottata integrale.