

**TABELLA INVERNALE NIDO ARCOBALENO VERDELLO BG**  
**ANNO SCOLASTICO 2022-2023 In vigore dal 31/10/2022 al 31/03/2023**

|  | <b>LUNEDÌ</b>  | <b>MARTEDÌ</b>   | <b>MERCOLEDÌ</b>   | <b>GIOVEDÌ</b>   | <b>VENERDÌ</b>  |
|--|--|--|--|--|---|
| <b>1ª settimana</b><br>dal 31/10 al 04/11<br>dal 28/11 al 02/12<br>dal 26/12 al 30/12<br><b>2023</b><br>dal 23/01 al 27/01<br>dal 27/02 al 03/03<br>dal 27/03 al 31/03 | Pasta al pomodoro<br>Lenticchie in umido<br>Zucchine<br>Pane integrale<br>Frutta     | Orecchiette all'olio extravergine<br>Crocchette d'uovo<br>Carote<br>Pane<br>Frutta | Minestra di verdura<br>Sformatino di patate<br>Fagiolini<br>Pane<br>Frutta                   | Pasta al pesto<br>Petto di pollo al rosmarino<br>Insalata<br>Pane<br>Frutta                              | Risotto allo zafferano<br>Palombo al forno<br>Spinaci<br>Pane<br>Frutta                   |
| Riferimento tab. ATS   | L11  | U14  | F2   | C10  | P1  |
| Merenda  | Frutta e biscotti secchi   | Yogurt con frutta  | Pane e marmellata  | Yogurt con frutta e fette biscottate   | Pane e marmellata   |
| <b>2ª settimana</b><br>dal 07/11 al 11/11<br>dal 05/12 al 09/12<br><b>2023</b><br>dal 02/01 al 06/01<br>dal 30/01 al 03/02<br>dal 06/03 al 10/03                       | Risotto alla parmigiana<br>Frittata al forno<br>Zucchine<br>Pane integrale<br>Frutta | Lasagne di carne<br>Fagiolini<br>Pane<br>Frutta                                    | Pasta al pomodoro<br>Farinata<br>Finocchi<br>Pane - Frutta                                   | Passato di verdura con crostini<br>Cuore di merluzzo allo zafferano<br>Purea di patate<br>Pane<br>Frutta | Pasta pomodoro e ricotta<br>Zucca<br>Pane integrale<br>Frutta                             |
| Riferimento tab. ATS   | U9   | C12  | L7   | P6   | F6  |
| Merenda  | Torta allo yogurt  | Yogurt con frutta e fette biscottate   | Frutta e biscotti secchi   | Pane e marmellata  | Fette biscottate e marmellata   |
| <b>3ª settimana</b><br>dal 14/11 al 18/11<br>dal 12/12 al 16/12<br><b>2023</b><br>dal 09/01 al 13/01<br>dal 13/02 al 17/02<br>dal 13/03 al 17/03                       | Pizza margherita<br>Fagiolini<br>Pane<br>Frutta                                      | Farro Spezzatino<br>Carote<br>Pane<br>Frutta                                       | Riso con zafferano<br>Paté di cannellini e piselli<br>Cavolfiore<br>Pane integrale<br>Frutta | Pasta alle zucchine<br>Sogliola al forno<br>Spinaci<br>Pane<br>Frutta                                    | Chicche di patate al pomodoro<br>Frittata con verdura<br>Insalata mista<br>Pane<br>Frutta |
| Riferimento tab. ATS   | F7   | C13  | L5   | P5   | U1  |
| Merenda  | Pane e marmellata  | Yogurt con frutta e fette biscottate   | Spremuta d'arancia e biscotti secchi   | Pane e marmellata  | Yogurt con frutta   |
| <b>4ª settimana</b><br>dal 21/11 al 25/11<br>dal 19/12 al 23/12<br><b>2023</b><br>dal 16/01 al 20/01<br>dal 20/02 al 24/02<br>dal 20/03 al 24/03                       | Minestra di cereali<br>Torta salata<br>Fagiolini<br>Pane integrale<br>Frutta         | Farrotto allo zafferano<br>Crocchette all'uovo<br>Erbette<br>Pane<br>Frutta        | Polenta<br>Pollo alla cacciatora<br>Carote<br>Pane<br>Frutta                                 | Cous Cous<br>Nasello in umido<br>Zucca<br>Pane<br>Frutta   | Gnocchetti sardi con legumi<br>Zucchine<br>Pane<br>Frutta                                 |
| Riferimento tab. ATS   | F5   | U4   | C3   | P14  | L1  |
| Merenda  | Pane e marmellata  | Yogurt con frutta  | Yogurt con frutta e pane   | Fette biscottate e marmellata  | Frutta e biscotti secchi  |

*Pane con contenuto di sale non superiore all'1,7% riferito alla farina*