GRAMMATURE - MENÙ PRIMAVERA-ESTATE ASILO NIDO

GESTIONE SERVIZI TERRITORIALI - GeSTe srl

Sede operativa: centro cottura via Lenin n. 236 - San Martino Ulmiano - 56017 San Giuliano Terme (PI)

SPUNTINI

Frutta fresca di stagione 60-70g

Pane con pomodoro
Pane 35g
Pomodori maturi 20g
Olio EVO 3g
Sale g.t.q.b.

Yogurt banana/albicocca/pera 70g

Pane con il miele millefiori
Pane 25g
Miele millefiori 10g

Focaccina 30g

Bruschetta con olio extra vergine d'oliva
Pane 25g
Olio EVO 3g
Sale g.t.q.b.

Pane con marmellata
Pane 25g
Marmellata 15g

PRIMI PIATTI CON PASTA

Pasta al pomodoro fresco
Pasta di semola 40-80g
Pomodori a grappolo 40-60g
Aglio 1-2g
Basilico 1-2g
Olio extra vergine di oliva 3-5g

Pasta con melanzane
Pasta di semola 40-80g
Passata di pomodoro 30-50g
Melanzane 20-40g
Cipolle 2-4g
Basilico 1-2g
Olio extra vergine di oliva 3-5g
Sale g.t.q.b.

Pasta integrale al pesto di zucchine
Pasta di semola integrale 40-80g
Zucchine 30-50g
Cipolla 2-7g
Olio extravergine di oliva 3-5g
Sale g.t.q.b.

Pasta olio e parmigiano
Pasta di semola 40-90g
Olio extra vergine di oliva 5-10g
Sale g.t.q.b.
Parmigiano 5-7g

Pasta integrale al ragù di manzo
Pasta di semola integrale 40-80g
Macinato di carne bovina 20-40g
Polpa di pomodoro 30-50g
Carota 5-10g
Cipolla 2-5g
Sedano 3-5g
Olio extravergine di oliva 3-5g
Sale g.t.q.

PRIMI PIATTI CON RISO

Riso semi integrale con zucchine
Riso semi integrale 40-80g
Zucchine 30-50g
Cipolla bianca 2-7g
Olio extravergine 3-5g
Sale iodato g.t.q.b.

Riso olio e parmigiano
Riso 40-80g
Olio extra vergine di oliva 5-10g
Sale g.t.q.b.
Parmigiano 5-7g

Riso alle zucchine
Riso 40-80g
Zucchine 30-50g
Cipolla bianca 2-7g
Olio extravergine 3-5g
Sale iodato g.t.q.b.

Riso freddo
Riso 40-80g
Pomodori freschi 25-45g
Piselli 5-10g
Prosciutto cotto 15-20g
Mozzarella 15-20g
Basilico 2-4g
Olio extravergine 3-5g
Sale iodato g.t.q.b.

Riso semi integrale con piselli
Riso semi integrale 40-80g
Piselli 20-35g
Cipolla bianca 3-7g
Olio extra vergine di oliva 3-5g
Sale iodato g.t.q.b.

MINESTRE, VELLUTATE, COUS COUS E FARRO

Minestra/vellutata di verdure
Passata di pomodoro 10-15g
Carote fresche 30-60g
Zucchine 30-60g
Bietola 20-40g
Fagioli cannellini secchi 10-15g
Sedano gr 3-4g
Cipolle 4-5g
Olio extra vergine di oliva 4-6g
Sale g.t.q.b.

Cous cous alle verdure
Cous cous 40-70g
Pomodori freschi 10-30g
Carote fresche 20-35g
Zucchine 20-35g
Piselli 10-20g
Cipolle 1-3g
Basilico 1-2g
Olio extra vergine di oliva 4-6g
Sale g.t.q.b.

Farro al pomodoro
Farro 30-50g
Polpa di pomodoro 30-50g
Cipolla 2-4g
Sedano 2-3g
Carote 2-7g
Olio extra vergine di oliva 3-5g
Sale g.t.q.b.

Pastina alla ricotta
Pastina di semola 30-40g
Ricotta 15-30g
Sale g.t.q.b.

PRIMI PIATTI COMPLESSI E PIATTI UNICI

Lasagne pomodoro e mozzarella
Pasta all'uovo per lasagne 30-55g
Polpa di pomodoro 40-55g
Mozzarella 20-35g
Cipolla 2-4g
Sedano 3-6g
Carote 5-10g
Olio extra vergine 3-5g
Latte 70-110g
Burro 7-11g
Farina 7-11g
Grana grattugiato 3-7g
Basilico 1-2g
Sale g.t.q.b.

Pizza margherita
Farina di frumento 45-65g
Acqua g.t.q.b.
Lievito di birra 3-5g
Olio extravergine d'oliva 2-4g
Passata di pomodori 10-25g
Mozzarella 20-50g
Basilico g.t.q.b.
Sale g.t.q.b.

SECONDI PIATTI DI CARNE

Petto di pollo al forno
Petto di pollo 40-110g
Olio extra vergine di oliva 3-5g
Limone g.t.q.b.
Aromi misti 1-2g
Sale g.t.q.b.

Tacchino al forno
Fesa di tacchino 40-110g
Olio extra vergine di oliva 3-5g
Limone g.t.q.b
Aromi misti (aglio, salvia, rosmarino) 1-2g
Sale g.t.q.b.

Arista al forno
Arista disossata 30-100g
Olio extra vergine di oliva 3-5g
Limone g.t.q.b
Aromi misti (aglio, salvia, rosmarino) 1-2g
Sale g.t.q.b.

Insalata di straccetti di vitello e orzo
Straccetti di vitello 30-100g
Orzo perlato 20-40g
Olio extra vergine di oliva 3-5g
Cipolla 2-4g
Sedano 3-6g
Carote 5-10g
Sale g.t.q.b.

SECONDI PIATTI DI PESCE

Pesce al forno
Filetto di Halibut 40-100g
Farina "00" 10-15g
Prezzemolo 1g
Limone 2g
Olio extra vergine di oliva 4g
Sale g.t.q.b.

Polpettone di pesce
Merluzzo 20-30g
Filetto di platessa 20-30g
Misto uovo 7-10g
Grana Padano 4-5g
Patate 5-6g
Pane grattugiato 2-3g
Olio extra vergine di oliva 4-8g
Prezzemolo 1g
Aglio 1g
Olio extra vergine di oliva 4g
Sale g.t.q.b.

SECONDI PIATTI DI ALTRE TIPOLOGIE

Lenticchie

Lenticchie 30-40g
Cipolla 2g
Sedano 2g
Carote 2g
Olio extravergine di oliva 5-7g
Sale g.t.q.b.

Frittata al formaggio
Uova 50-100g
Grana Padano grattugiato 5-10g
Latte Parzialmente Scremato 5-10g
Olio extra vergine di oliva 5-10g
Sale g.t.q.b.

Caciotta 30-70g

Robiola 40-100g

Hummus di ceci
Ceci secchi 25-40g
Olio extravergine 5-7g
Limone e aglio 1-2g
Sale g.t.q.b.

Uova strapazzate al pomodoro
Uova 60-100g
Polpa di pomodoro 30-60g
Olio extra vergine d'oliva 3/6g
Sale g.t.q.b.

Stracchino 40-90g

Fagioli cannellini
Fagioli cannellini 30-40g
Cipolla 2g
Sedano 2g
Carote 2g
Olio extravergine di oliva 5-7g
Salvia
Rosmarino
Sale g.t.q.b.

Tortino di verdure di stagione
Verdure miste (zucchine, carote, cavolfiore, finocchi) 30-60g
Grana Padano grattugiato 3-5g
Uova 15-30g
Ricotta vaccina 30-60g
Olio extra vergine di oliva 3-5g
Sale g.t.q.b.

Grana Padano a tocchetti 20-40g

CONTORNI A BASE DI VERDURE E PANIFICATI

Insalata di pomodori
Pomodori freschi 60-100g
Basilico
Olio extra vergine d'oliva 3-5g
Sale g.t.q.b.

Insalata mista
Lattuga 25-40g
Pomodori freschi 15-30g
Carote fresche julienne 10-20g
Cetrioli 10-20g
Olio extra vergine d'oliva 3-5g
Sale g.t.q.b.

Zucchine trifolate
Zucchine fresche 60-90g
Aglio 1-2g
Basilico 2-3g
Olio extra vergine d'oliva 3-5g
Sale g.t.q.b.

Verdure miste
Carote fresche 30-40g
Zucchine fresche 20-30g
Patate fresche 20-40g
Olio extra vergine d'oliva 3-5g
Sale g.t.q.b.

Carote julienne
Carote 35-50g
Olio extra vergine d'oliva 3-5g
Sale g.t.q.b.

Fagiolini lessi
Fagiolini surgelati 40-80g
Olio extra vergine d'oliva 3-5g
Sale g.t.q.b.

Patate arrosto
Patate fresche 80-120g
Aglio, sale, salvia g.t.q.b.
Olio extravergine d'oliva 4g
Sale g.t.q.b.

Pane 25g

Torta allo yogurt
Farina 5-10g
Zucchero semolato 5-10g
Olio di semi di girasole 3-5g
Uova intere 5/10gr
Yogurt 5/10gr
Lievito per dolci g.t.q.b.

Torta all'arancia
Farina 10-25g
Zucchero semolato 5-10g
Burro 10-25g
Uova intere 10/25gr
Succo d'arancia 10-20g
Lievito per dolci g.t.q.b.