



Fondazione Scuola Materna "Camilla Riva Foscarini" con Asilo Nido Integrato "Il Bozzolo"
Via Stoppani, 7 - Cartabbia di Varese
Tel-fax: 0332240883
e-mail: scuolainfanziafoscarini@virgilio.it sito internet: www.rivafoscarini.it

Dott.ssa CANTOVA FRANCESCA
BIOLOGA NUTRIZIONISTA
Via Bernardino, 10/A2 - Cell. 333.6800646
21038 LEGGIUNO (VA)
C.F. CNT FNC 76S61 L682J - P.I. 03401140128

Estivo Nido piccoli

Settimana	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
1	pastina di kamut alle verdure 1, 7	minestrina di riso con verdure (o crema di riso) 7	pastina o crema di tapioca con verdure 1	pastina di grano saraceno e zucchine 7	minestrone di legumi decorticati 7
	omogeneizzato di coniglio	omogeneizzato di tacchino	pollo	formaggio 7	pesce 4
					carote cotte
	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione
2	brodo vegetale con farina di mais e tapioca 7	minestrina con pastina e verdure 1,7	crema di verdura con farina di riso 7	brodo vegetale con farina di cereali misti 1, 7	passato di verdura con pastina 1, 7
	omogeneizzato di prosciutto	omogeneizzato di tacchino	omogeneizzato di pesce 4	formaggio 7	pollo omogeneizzato
	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione
3	minestrina di riso o crema di riso con verdure 7	crema di verdure con farina di mais e tapioca 7	minestrina con pasta e verdure 1, 7	brodo vegetale con farina di cereali misti 1, 7	vellutata di patate e ceci decorticati 7
	omogeneizzato di pollo	omogeneizzato di coniglio	omogeneizzato di tacchino	formaggio 7	pesce 4
	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione
4	brodo vegetale e verdure con farina di mais e tapioca 7	minestra di patate e zucchine 7	pastina al ragù di vitello e verdure 1, 7	pastina pomodoro e prosciutto 1, 7	pastina con ricotta e piselli 1, 7
	omogeneizzato di tacchino	pesce 4			
	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione



Fondazione Scuola Materna "Camilla Riva Foscarini" con Asilo Nido Integrato "Il Bozzolo"
Via Stoppani, 7 - Cartabbia di Varese
Tel-fax: 0332240883
e-mail: scuolainfanziafoscarini@virgilio.it sito internet: www.rivafoscarini.it

Dott.ssa CANTOVA FRANCESCA
BIOLOGA NUTRIZIONISTA
Via Bernardino, 10/A2 - Cell. 333.6800646
21036 LEGGIUNO (VA)
C.F. CNT FNC 76S61 L682J - P.I. 03401140128

Invernale Nido piccoli

Settimana	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
1	crema di verdure con farina di semola 1, 7	risotto alla parmigiana 7	pastina e ceci decorticati 1,7	risotto con la zucca 7	minestrone di verdure passato con farina di cereali misti 1,7
	prosciutto cotto	omogeneizzato di pollo		formaggino 7	pesce 4
	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione
2	pastina e lenticchie decorticate 1, 7	polenta con bruscitt di manzo	risotto allo zafferano 7	minestra d'orzo 1	crema di verdure con farina di cereali
			polpettine di merluzzo e piselli 4, 7	omogeneizzato di tacchino	pollo omogeneizzato
	carotine lessate		carote alla julienne		
	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione
3	brodo vegetale con verdure e pastina 1, 7	crema di verdure con semola 1, 7	risotto con zucchine 7	minestrone di farro e carotine 1, 7	passato di verdure con riso 7
	primo sale 7	pollo	prosciutto cotto	tacchino	pesce 4
	Torta di carote 1, 7	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione
4	ditalini in brodo con verdure 1, 7	riso e zucca 7	crema di verdure con farina di semola 1, 7	polenta	minestra di lenticchie decorticate 7
	omogeneizzato di coniglio	formaggino 7	omogeneizzato di pollo	tacchino	pesce 4
				purea di carote	
	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione



Fondazione Scuola Materna "Camilla Riva Foscarini" con Asilo Nido Integrato "Il Bozzolo"
Via Stoppani, 7 - Cartabbia di Varese
Tel-fax: 0332240883
e-mail: scuolainfanziafoscarini@virgilio.it sito internet: www.rivafoscarini.it

Dott.ssa CANTOVA FRANCESCA
BIOLOGA NUTRIZIONISTA
Via Bernardino, 10/A2 - Cell. 333.6800646
21036 LEGGIUNO (VA)
C.F. CNT FNC 76S61 L682J - P.I. 03401140128

Estivo Infanzia e Nido grandi

Settimana	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
1	pasta di kamut al pomodoro 1, 7	risotto alla parmigiana 7	fusilli all'isolana 1, 7	pasta di grano saraceno e zucchine 7	minestrone di legumi 7
	frittata al forno 3, 7	hamburger di vitello	pollo al forno 1, 3, 7	mozzarella 7	platessa panata al forno 1, 3,4
	lattughino e cetrioli in insalata	piselli	insalata e pomodori		carote a julienne
	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Macedonia	Frutta di stagione
2	ravioli di magro burro e salvia 1, 7	pizza con zucchine grigliate 1, 7	insalata di riso con prosciutto, formaggio, olive, piselli, uova sode 3,7	quinoa con ceci e zucchine spadellate 7	pasta al pesto con fagiolini 1, 7
	uova sode 3	prosciutto cotto		scaloppine di tacchino 1	burger di salmone
	insalata di stagione		lattughino in insalata		spinaci cotti
	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Macedonia	Frutta di stagione
3	gnocchi di patate al ragù 1, 3	rotolone di frittata con prosciutto e formaggio 1,3, 7	risotto con salmone e zucchine 4	pasta di kamut al sugo di pomodoro 1, 7	vellutata di patate e ceci con crostini 1, 7
		patate prezzemolate		crescenza 7	filetti di merluzzo panati con pomodorini 1,3,4
	carote alla julienne	spinaci cotti	insalatina di stagione	fagiolini cotti	
	Frutta di stagione	Frutta di stagione	macedonia	Frutta di stagione	Frutta di stagione
4	pasta col ragù di carne 1, 7	pizza 1,7	zucchine ripiene con carne e verdure miste 1, 3, 7	quinoa con olive e dadolata di verdure e piselli 7	risotto alla parmigiana 7
	primo sale 7	prosciutto cotto		bresaola con scaglie di grana 7	uova sode e fagiolini in insalata 3
	zucchine cotte	insalata di stagione	purè di patate 7		
	Frutta di stagione	Crostata con marmellata 1, 3, 7	Frutta di stagione	Macedonia	Frutta di stagione



Fondazione Scuola Materna "Camilla Riva Foscarini" con Asilo Nido Integrato "Il Bozzolo"
Via Stoppani, 7 - Cartabbia di Varese
Tel-fax: 0332240885
e-mail: scuolainfanziafoscarini@virgilio.it sito internet: www.rivafoscarini.it

Dott.ssa CANTOVA FRANCESCA
BIOLOGA NUTRIZIONISTA
Via Bernardino, 10/A2 - Cell. 333.6800646
21036 LEGGIUNO (VA)
C.F. CNT FNC 76S61 L682J - P.I. 03401140128

Invernale Infanzia e Nido grandi

Settimana	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
1	crema di verdure con farina di semola 1,7	risotto alla parmigiana 7	pasta e ceci 1,7	risotto con la zucca7	minestrone di verdure 1, 7
	prosciutto cotto	polpette 1,3,7	frittata al forno 3, 7	mozzarella 7	platessa panata al forno 1,3,4
	finocchi crudi	spinaci cotti	cavolo cappuccio crudo	carote cotte	patate arrosto con rosmarino
	Frutta di stagione di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione
2	pasta e lenticchie 1	pizzoccheri della Valtellina light 7 light 7	risotto allo zafferano 7	minestra d'orzo 1,	pizza con proscitto cotto 1, 7
	uova sode 3		polpettine di merluzzo e piselli 1, 3, 4	tacchino panato al forno 1,3, 7	
	cuori di carciofi cotti	insalata	carote alla julienne	purè di patate e insalata	insalata di stagione
	Frutta di stagione	Torta di mele	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione
3	gnocchi di patate al ragù di carne 1	pasta di grano saraceno al pesto 7, 8	minestrone di farro 1, 7	conchiglie con piselli e sugo di pomodoro 1	passato di verdure di stagione con riso 7
	primo sale 7	lonza panata al forno 1, 3	scaloppine di manzo 1	uova sode 3	sogliola panata al forno 1,3,4
	erbette lessate	verza cruda	insalata di stagione	carote cotte	patate al forno
	Torta di carote 1, 3, 7	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione
4	ditalini in brodo con verdure 1, 7	riso e zucca 7	crema di verdure con farina di semola1, 7	pizza margherita 1, 7	Crespelle con Hummus di ceci prosciutto cotto e formaggio 1, 3, 7
	uova sode 3	ricotta 7	pollo panato al forno 1, 3		
	piselli	insalata di stagione	purè di patate 7	carote alla julienne	insalata di stagione
	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione



Fondazione Scuola Materna "Camilla Riva Foscarini" con Asilo Nido Integrato "Il Bozzolo"
Via Stoppani, 7 - Cartabbia di Varese
Tel-fax: 0332240885
e-mail: scuolainfanziafoscarini@virgilio.it sito internet: www.rivafoscarini.it

Dott.ssa CANTOVA FRANCESCA
BIOLOGA NUTRIZIONISTA
Via Bernardino, 10/A2 - Cell. 333.6800646
21036 LEGGIUNO (VA)
C.F. CNT FNC 76S61 L682J - P.I. 03401140128

ALLERGENI E NOTE PARTICOLARI:

1	Cereali contenenti glutine e prodotti derivati (grano, segale, orzo, avena, farro, kamut)	8	Frutta a guscio e loro prodotti (mandorle, nocciole, noci, noci di acagiù, di pecan, del Brasile, pistacchi, noci macadamia)
2	Crostacei e prodotti a base di crostacei	9	Sedano e prodotti a base di sedano
3	Uova e prodotti a base di uova	10	Senape e prodotti a base di senape
4	Pesce e prodotti a base di pesce	11	Semi di sesamo e prodotti a base di sesamo
5	Arachidi e prodotti a base di arachidi	12	Solfiti in concentrazioni superiori a 10 mg/kg
6	Soia e prodotti a base di soia	13	Lupini e prodotti a base di lupini
7	Latte e prodotti a base di latte	14	Molluschi e prodotti a base di molluschi

NOTE :
Prosciutto cotto: NO LATTOSIO
Parmigiano: minimo 30 mesi
Polpette e torta per asilo nido: NO uova
Creme di verdure: con patate e farina di semola
Minestra d'orzo: verdure di stagione e orzo perlato
NO sedano
Pizzoccheri: non sarà utilizzato il burro ma l'olio e sarà utilizzata una quantità minima di formaggio.
Dolciumi (caramelle ecc. ...) sono vietati

A seconda dell'età la tipologia e la dimensione degli alimenti saranno calibrati sulle specifiche esigenze del bambino e di conseguenza gli stessi alimenti saranno inseriti per i bambini più grandi rispettando le indicazioni delle linee guida inviate dalla stessa ASL.

In caso di progetti didattici interculturali, al menù potrà essere apportata qualche modifica in relazione a tali progetti, si inseriranno eventualmente i seguenti piatti ½ volte al mese (nei mesi di attivazione del progetto):

Cuscus con le verdure
Riso alla cantonese (uova sode, piselli, prosciutto cotto)
Hamburger (panino, carne di manzo, lattuga, formaggio)
Lasagna (ragù di carne, passata di pomodoro, formaggio, besciamella)
Polenta e bruscitt (carne trita e salsa di pomodoro)



Fondazione Scuola Materna "Camilla Riva Foscarini" con Asilo Nido Integrato "Il Bozzolo"
Via Stoppani, 7 - Cartabbia di Varese
Tel-fax: 0392240888
e-mail: scuolainfanziafoscarini@virgilio.it sito internet: www.rivafoscarini.it

Dott.ssa CANTOVA FRANCESCA
BIOLOGA NUTRIZIONISTA
Via Bernardino, 10/A2 - Cell. 333.6800646
21038 LEGGIUNO (VA)
C.F. CNT FNC 76S61 L682J - P.I. 03401140128

TABELLA DELLE GRAMMATURE
ASILO NIDO (1-3 ANNI)



	Porzione (grammi/ml)
Cereali, derivati e tuberi	
PASTA O RISO asciutti	40-50
PASTA, RISO, ORZO o simili in brodo	20-30
GNOCCHI DI PATATE	130-150
FARINA DI MAIS PER POLENTA	40-50
PASTA PER PIZZA	60
PATATE per contorno	100-120
PATATE per purea	80-100
PATATE per minestrone/passati	20-30
PATATE per creme	40-50
PANE COMUNE/INTEGRALE	30/40
CROSTINI/FETTE BISCOTTATE/CRACKERS	15-20
Legumi	
LEGUMI freschi/surgelati nel primo piatto asciutto	15-20
LEGUMI secchi nel primo piatto asciutto	5
LEGUMI freschi/surgelati per minestrone	15-20
LEGUMI secchi per minestrone	5
LEGUMI freschi/surgelati per minestre/passati di legumi	30
LEGUMI secchi per minestre/passati di legumi	10
LEGUMI freschi/surgelati come secondo piatto	60-80
LEGUMI secchi come secondo piatto	20-30
Carni, Pesce e Uova	
CARNE (arrosto, petto di pollo, ecc.)	40-50
COSCIA DI POLLO (carne con osso)	50-70
CARNE per polpetta/ripieni	30-40
CARNE per ragù	10
PESCE FRESCO (sogliola, platessa, ecc.)	50-60
PESCE SURGELATO	60-70
PESCE per sugo	10
UOVA	n° ½ - 1
UOVA per preparazioni	1x10
Formaggi	
FORMAGGI FRESCHI (Mozzarella, primosale, crescenza, ecc.)	30-40
FORMAGGI FERMENTATI/STAGIONATI (Fontina, toma, parmigiano, ecc.)	30
RICOTTA	50-60
RICOTTA per preparazioni	20
FORMAGGIO per preparazioni	8-10
MOZZARELLA per pizza (piatto unico)	30
FORMAGGIO per merenda	15-20

Affettati	
Salumi affettati (prosciutto crudo/cotto, bresaola)	30-40
PROSCIUTTO COTTO per preparazioni	10
PROSCIUTTO COTTO/CRUDO per merenda	15
Verdure e Frutta	
ORTAGGI A FOGLIA CRUDI (insalate)	30-40
ORTAGGI PESANTI FRESCHI da consumare crudi (finocchi, carote, ecc.)	40-50
POMODORI	80
ORTAGGI A FOGLIA/PESANTI FRESCHI da consumare cotti	80-100
VERDURE SURGELATE da consumare cotte	120
MISTO VERDURA per minestrone/passati	60-80
VERDURA per primi asciutti	30-40
VERDURA per sfornati/focacce/polpette	30-40
FRUTTA FRESCA	100
SUCCO DI FRUTTA	100
Condimenti	
OLIO (per pietanza)	3(*)
OLIO per primo in bianco	4
FORMAGGIO grattugiato (per pietanza)	3
Latte e derivati	
LATTE intero	100-150
YOGURT intero bianco/con frutta/con miele	125
Dolci, dessert, ecc.	
ZUCCHERO o MIELE per dolcificare	3-5
DOLCE (tipo Torta)	30
GELATO/BUDINO	50-80
MARMELLATA	15-20
MIELE	10-15
ACQUA MINERALE	500



Fondazione Scuola Materna "Camilla Riva Foscarini" con Asilo Nido Integrato "Il Bozzolo"
Via Stoppani, 7 - Cartabbia di Varese
Tel-fax: 0332240883
e-mail: scuolainfanziafoscarini@virgilio.it sito internet: www.rivafoscarini.it

Dott.ssa CANTOVA FRANCESCA
BIOLOGA NUTRIZIONISTA
Via Bernardino, 10/A2 - Cell. 333.6800646
21038 LEGGIUNO (VA)
C.F. CNT FNC 76S61 L682J - P.I. 03401140128

TABELLA DELLE GRAMMATURE (3-6 anni)

Scuola Materna



	Porzione (grammi/ml)
Cereali, derivati e tuberi	
Pasta o riso asciutti	50-60
Pasta, riso, orzo o simili in brodo	20-30
Gnocchi di patate	140-150
Farina di mais per polenta	50-60
Ravioli, tortellini freschi asciutti	80-90
Ravioli, tortellini freschi in brodo	30-40
Patate per contorno	100-120
Patate per purea	100
Patate per minestrone/passati	30
Patate per creme	40-50
Pane	40-50
Crostini/Fette biscottate/Crackers	20-25
Pizza pomodoro e mozzarella	130-160
Legumi	
Legumi freschi/surgelati per primo piatto asciutto	15-20
Legumi secchi per primo piatto asciutto	5
Legumi freschi/surgelati per minestrone	15-20
Legumi secchi per minestrone	5
Legumi freschi/surgelati per minestre/passati di legumi	45-50
Legumi secchi per minestre/passati di legumi	15
Legumi freschi come secondo piatto	80-90
Legumi secchi come secondo piatto	25-30
Carni, Pesce e Uova	
Carne (arrosto, petto di pollo, ecc.)	60-70
Coscia di pollo (carne con osso)	80-90
Carne per polpette/ripieni	50-60
Carne per ragù	15
Pesce fresco (sogliola, platessa, ecc.)	70-80
Pesce surgelato	90-100
Uova	n° 1
Uova per preparazioni	1x8

Formaggi	
Formaggi freschi (Mozzarella, primosale, crescenza, ecc.)	50-60
Formaggi fermentati/stagionati (Fontina, toma, parmigiano, ecc.)	30-40
Ricotta	70-80
Ricotta per preparazioni	20
Formaggio per preparazioni	10
Mozzarella per pizza/Formaggio per piatti unici	40-50
Affettati	
Salumi affettati (prosciutto crudo/cotto, bresaola)	40-50
Prosciutto per preparazioni	10
Verdure e Frutta	
Ortaggi a foglia crudi (Insalate)	30-40
Ortaggi pesanti freschi da consumare crudi (carote julienne, finocchi, pomodori, ecc.)	60-80
Ortaggi a foglia/pesanti freschi da consumare cotti	100-130
Verdure surgelate da consumare cotte	150
Misto verdura fresca/surgelata per minestrone/passati	80-100
Verdura per primi asciutti	30-40
Verdura per sfornati/focacce/polpette	30-40
Frutta fresca	130-150
Succo di frutta	125
Condimenti	
Olio (per pietanza)	3-4(*)
Olio per primo in bianco/insalate	5-6
Formaggio grattugiato (per pietanza)	3-5
Latte e derivati	
Latte intero	150
Yogurt intero bianco/con frutta/con miele	125
Budino	80-100
Dolci, dessert, merende	
Zucchero o miele per dolcificare	5
Dolce (tipo Torta)	50-60
Gelato	50-80
Focaccia	50
Biscotti	30