Healthy Food

SUPERNOVA CATERING

Menu

Autunno Inverno
2026-2027



LATTANTI
SEMILATTANTI

GRAMMATURE LATTANTI E SEMILATTANTI

PASTO 1			
Pranzo	**Quantità**	**Merenda**	**Quantità**
Brodo di verdura	ml 200	Yogurt bianco intero	g 50
Verdura frullata	3 o 4 cucchiai da minestra	o latte **materno**	ml 50
Farina di cereali, semolino, pastina	g 20 (2 cucchiai da minestra circa)	o latte in formula	ml 50 (ricomposto)
Ricotta	g 30	Frutta sbucciata	g 100
Parmigiano grattugiato	g 5 (1 cucchiaino da caffè)		
Olio extra vergine d'oliva	g 8 (1 cucchiaino e ½ da caffè)		
Frutta sbucciata	g 100		
Note: In alternativa alla ricotta è possibile utilizzare la crescenza nello stesso quantitativo, riducendo l'olio extravergine a g 5.			

PASTO 2			
Pranzo	**Quantità**	**Merenda**	**Quantità**
Brodo di verdura	ml 200	Yogurt bianco intero	g 50
Verdura frullata	3 o 4 cucchiai da minestra	o latte **materno**	ml 50
Farina di cereali, semolino, pastina	g 20 (2 cucchiai da minestra circa)	o latte in formula	ml 50 (ricomposto)
Carne di pollo	g 20 fresca	Frutta sbucciata	g 100
Olio extra vergine d'oliva	g 10 (2 cucchiaini da caffè)		
Frutta sbucciata	g 100		
Note: Alternare la carne di pollo con quella di tacchino, coniglio, agnello, manzo utilizzando la medesima quantità.			

PASTO 3			
Pranzo	**Quantità**	**Merenda**	**Quantità**
Brodo di verdura	ml 200	Yogurt bianco intero	g 50
Passato di verdura	3 o 4 cucchiai da minestra	o latte **materno**	ml 50
Farina di cereali, semolino, pastina	g 20 (2 cucchiai da minestra circa)	o latte in formula	ml 50 (ricomposto)
Pesce	g 20 fresco o surgelato	Frutta sbucciata	g 100
Olio extra vergine d'oliva	g 10 (2 cucchiaini da caffè)		
Frutta sbucciata	g 100		
Note: Alternare pesce di mare fresco o surgelato utilizzando la medesima quantità.			

PASTO 4			
Pranzo	**Quantità**	**Merenda**	**Quantità**
Brodo di verdura	ml 200	Yogurt bianco intero	g 50
Passato di verdura	3 o 4 cucchiai da minestra	o latte **materno**	ml 50
Farina di cereali, semolino, pastina	g 30 (2/3 cucchiai da minestra circa)	o latte in formula	ml 50 (ricomposto)
Uovo (1/2)	g 30	Frutta sbucciata	g 100
Olio extra vergine d'oliva	g 7,5 (1 cucchiaino e ½ da caffè)		
Frutta sbucciata	g 100		

PASTO 5			
Pranzo	**Quantità**	**Merenda**	**Quantità**
Brodo di verdura	ml 200	Yogurt bianco intero	g 50
Passato di verdura	3 o 4 cucchiai da minestra	o latte **materno**	ml 50
Farina di cereali, semolino, pastina	g 20 (2 cucchiai da minestra circa)	o latte in formula	ml 50 (ricomposto)
Ceci secchi	g 15	Frutta sbucciata	g 100
Olio extra vergine d'oliva	g 10 (2 cucchiaini da caffè)		
Parmigiano Reggiano grattugiato	g 5 (1cucchiaino da caffè)		
Frutta sbucciata	g 100		
Note: Alternare i ceci con fagioli, lenticchie, piselli utilizzando la medesima quantità.			

SUPERNOVA CATERING • MENU LATTANTI

PASSATO DI VERDURE • VERDURE FRESCHE: ZUCCHINE, PATATE, CAROTE • BRODO 200 ml IN PREPARAZIONE

CREME A ROTAZIONE: SEMOLINO • CREMA DI RISO • MAIS E TAPIOCA • CREME MULTICEREALI

1ª SETTIMANA

GIORNO	PRIMO PIATTO	PROTEINA	FRUTTA	MERENDA
LUNEDÌ	Passato di verdure con creme a rotazione	Pollo	Frutta fresca di stagione	Purea di frutta
MARTEDÌ	Passato di verdure con creme a rotazione	Manzo	Frutta fresca di stagione	Yogurt bianco
MERCOLEDÌ	Passato di verdure con creme a rotazione	Ricotta	Frutta fresca di stagione	Purea di frutta
GIOVEDÌ	Passato di verdure con creme a rotazione	Merluzzo	Frutta fresca di stagione	Purea di frutta
VENERDÌ	Passato di verdure con creme a rotazione	Ceci	Frutta fresca di stagione	Yogurt bianco

2ª SETTIMANA

GIORNO	PRIMO PIATTO	PROTEINA	FRUTTA	MERENDA
LUNEDÌ	Passato di verdure con creme a rotazione	Piselli	Frutta fresca di stagione	Yogurt bianco
MARTEDÌ	Passato di verdure con creme a rotazione	Stracchino	Frutta fresca di stagione	Purea di frutta
MERCOLEDÌ	Passato di verdure con creme a rotazione	Manzo	Frutta fresca di stagione	Yogurt bianco
GIOVEDÌ	Passato di verdure con creme a rotazione	Nasello	Frutta fresca di stagione	Purea di frutta
VENERDÌ	Passato di verdure con creme a rotazione	Lenticchie	Frutta fresca di stagione	Yogurt bianco

3ª SETTIMANA

GIORNO	PRIMO PIATTO	PROTEINA	FRUTTA	MERENDA
LUNEDÌ	Passato di verdure con creme a rotazione	Robiola	Frutta fresca di stagione	Purea di frutta
MARTEDÌ	Passato di verdure con creme a rotazione	Vitello	Frutta fresca di stagione	Yogurt bianco
MERCOLEDÌ	Passato di verdure con creme a rotazione	Pollo	Frutta fresca di stagione	Purea di frutta
GIOVEDÌ	Passato di verdure con creme a rotazione	Merluzzo	Frutta fresca di stagione	Purea di frutta
VENERDÌ	Passato di verdure con creme a rotazione	Fagioli	Frutta fresca di stagione	Yogurt bianco

4ª SETTIMANA

GIORNO	PRIMO PIATTO	PROTEINA	FRUTTA	MERENDA
LUNEDÌ	Passato di verdure con creme a rotazione	Tacchino	Frutta fresca di stagione	Yogurt bianco
MARTEDÌ	Passato di verdure con creme a rotazione	Stracchino	Frutta fresca di stagione	Purea di frutta
MERCOLEDÌ	Passato di verdure con creme a rotazione	Manzo	Frutta fresca di stagione	Yogurt bianco
GIOVEDÌ	Passato di verdure con creme a rotazione	Platessa	Frutta fresca di stagione	Purea di frutta
VENERDÌ	Passato di verdure con creme a rotazione	Piselli	Frutta fresca di stagione	Yogurt bianco

SUPERNOVA CATERING • MENU SEMILATTANTI

MICRO PASTINA • VERDURE FRESCHE: ZUCCHINE, PATATE, CAROTE • BRODO 200 ml IN PREPARAZIONE

1ª SETTIMANA				
GIORNO	**PRIMO PIATTO**	**PROTEINA**	**FRUTTA**	**MERENDA**
LUNEDÌ	Passato di verdura con pastina	Pollo	Frutta fresca di stagione	Purea di frutta
MARTEDÌ	Passato di verdura con pastina	Manzo	Frutta fresca di stagione	Yogurt bianco
MERCOLEDÌ	Passato di verdura con pastina	Ricotta	Frutta fresca di stagione	Purea di frutta
GIOVEDÌ	Passato di verdura con pastina	Merluzzo	Frutta fresca di stagione	Purea di frutta
VENERDÌ	Passato di verdura con pastina	Ceci	Frutta fresca di stagione	Yogurt bianco
2ª SETTIMANA				
GIORNO	**PRIMO PIATTO**	**PROTEINA**	**FRUTTA**	**MERENDA**
LUNEDÌ	Passato di verdura con pastina	Piselli	Frutta fresca di stagione	Yogurt bianco
MARTEDÌ	Passato di verdura con pastina	Stracchino	Frutta fresca di stagione	Purea di frutta
MERCOLEDÌ	Passato di verdura con pastina	Manzo	Frutta fresca di stagione	Yogurt bianco
GIOVEDÌ	Passato di verdura con pastina	Nasello	Frutta fresca di stagione	Purea di frutta
VENERDÌ	Passato di verdura con pastina	Lenticchie	Frutta fresca di stagione	Yogurt bianco
3ª SETTIMANA				
GIORNO	**PRIMO PIATTO**	**PROTEINA**	**FRUTTA**	**MERENDA**
LUNEDÌ	Passato di verdura con pastina	Robiola	Frutta fresca di stagione	Purea di frutta
MARTEDÌ	Passato di verdura con pastina	Vitello	Frutta fresca di stagione	Yogurt bianco
MERCOLEDÌ	Passato di verdura con pastina	Pollo	Frutta fresca di stagione	Purea di frutta
GIOVEDÌ	Passato di verdura con pastina	Merluzzo	Frutta fresca di stagione	Purea di frutta
VENERDÌ	Passato di verdura con pastina	Fagioli	Frutta fresca di stagione	Yogurt bianco
4ª SETTIMANA				
GIORNO	**PRIMO PIATTO**	**PROTEINA**	**FRUTTA**	**MERENDA**
LUNEDÌ	Passato di verdura con pastina	Tacchino	Frutta fresca di stagione	Yogurt bianco
MARTEDÌ	Passato di verdura con pastina	Stracchino	Frutta fresca di stagione	Purea di frutta
MERCOLEDÌ	Passato di verdura con pastina	Manzo	Frutta fresca di stagione	Yogurt bianco
GIOVEDÌ	Passato di verdura con pastina	Platessa	Frutta fresca di stagione	Purea di frutta
VENERDÌ	Passato di verdura con pastina	Piselli	Frutta fresca di stagione	Yogurt bianco

Menu

DIVEZZI



Nota Bene:
- Pane con contenuto di sale non superiore all'1,6% riferito alla farina.
- I formati di pasta e le varietà di verdura potrebbero subire variazioni

SUPERNOVA CATERING • MENÙ NIDI E INFANZIA

1ª SETTIMANA

GIORNO	PRIMO PIATTO	SECONDO PIATTO	CONTORNO	FRUTTA	PANE	MERENDA
LUNEDÌ	Pasta all'olio EVO	Uova strapazzate al Grana	Fagiolini al vapore	Frutta fresca di stagione	Pane bianco di grano duro	Biscotti
MARTEDÌ	Vellutata di zucca con farro	Straccetti di lonza al limone	Patate al forno	Frutta fresca di stagione	Pane integrale	Yogurt bianco nido / frutta infanzia
MERCOLEDÌ	Pizza margherita	—	Macedonia di piselli e carote con erba cipollina	Frutta fresca di stagione	—	Tartina al latte
GIOVEDÌ	Risotto al pomodoro bio	Merluzzo gratinato	Zucchine al vapore	Frutta fresca di stagione	Pane integrale	Frutta di stagione
VENERDÌ	Pasta con crema di ceci	—	Spinaci all'olio	Frutta fresca di stagione	Pane bianco di grano duro	Grissini

2ª SETTIMANA

GIORNO	PRIMO PIATTO	SECONDO PIATTO	CONTORNO	FRUTTA	PANE	MERENDA
LUNEDÌ	Pasta pomodoro e basilico	Falafel di piselli e verdure	Insalata mista	Frutta fresca di stagione	Pane bianco di grano duro	Crackers non salati
MARTEDÌ	Pasta integrale con patate	Ricotta	Carote all'olio	Frutta fresca di stagione	Pane integrale	Doppia frutta
MERCOLEDÌ	Lasagnetta di manzo	—	Broccoli all'olio	Frutta fresca di stagione	Pane bianco di grano duro	Yogurt bianco nido / frutta infanzia
GIOVEDÌ	Orzotto al pesto bio	Polpette di nasello	Erbette al vapore	Frutta fresca di stagione	Pane integrale	Biscotti
VENERDÌ	Pasta con ragù di lenticchie	—	Tris di cavolfiori, carote e fagiolini	Frutta fresca di stagione	Pane bianco di grano duro	Plum cake artigianale

3ª SETTIMANA

GIORNO	PRIMO PIATTO	SECONDO PIATTO	CONTORNO	FRUTTA	PANE	MERENDA
LUNEDÌ	Risotto con zucca	Dadolata di mozzarella	Fagiolini	Frutta fresca di stagione	Pane bianco di grano duro	Grissini non salati
MARTEDÌ	Pasta integrale al pomodoro e basilico	Frittata al forno	Spinaci all'olio	Frutta fresca di stagione	Pane integrale	Yogurt bianco nido / frutta infanzia
MERCOLEDÌ	Vellutata di zucchine	Cotoletta di pollo	Purè di patate	Frutta fresca di stagione	Pane bianco di grano duro	Biscotti
GIOVEDÌ	Quinoa con minestrone di verdure	Merluzzo all'acqua pazza	Carote all'olio	Frutta fresca di stagione	Pane integrale	Frutta di stagione
VENERDÌ	Pasta con crema di fagioli	—	Macedonia di piselli e zucchine	Frutta fresca di stagione	Pane bianco di grano duro	Focaccia

4ª SETTIMANA

GIORNO	PRIMO PIATTO	SECONDO PIATTO	CONTORNO	FRUTTA	PANE	MERENDA
LUNEDÌ	Pasta all'olio EVO	Frittata al forno	Zucchine gratinate	Frutta fresca di stagione	Pane bianco di grano duro	Crackers non salati
MARTEDÌ	Pasta al pomodoro bio	Polpette di zucca e stracchino	Erbette all'olio	Frutta fresca di stagione	Pane integrale	Purea di frutta
MERCOLEDÌ	Risotto allo zafferano	Polpette di manzo al sugo	Carote all'olio	Frutta fresca di stagione	Pane bianco di grano duro	Yogurt bianco nido / frutta infanzia
GIOVEDÌ	Farro con crema di pesto bio	Merluzzo/platessa al limone	Spinaci al vapore	Frutta fresca di stagione	Pane integrale	Frutta di stagione
VENERDÌ	Pasta con crema di piselli	—	Duetto di fagiolini e cavolfiori	Frutta fresca di stagione	Pane bianco di grano duro	Torta Paradiso allo yogurt

FRUTTA FRESCA DI STAGIONE TUTTI I GIORNI • PANE BIANCO DI GRANO DURO: LUNEDÌ, MERCOLEDÌ E VENERDÌ • PANE INTEGRALE: MARTEDÌ E GIOVEDÌ • CON LA PIZZA NON È PREVISTO IL PANE

SUPERNOVA CATERING • MENÙ SEMIDIVEZZI

1ª SETTIMANA

GIORNO	PRIMO PIATTO	SECONDO PIATTO	CONTORNO	FRUTTA	PANE	MERENDA
LUNEDÌ	Pasta all'olio EVO	Uova strapazzate al Grana	Fagiolini al vapore tritato	Frutta fresca di stagione	Pane bianco di grano duro	Biscotti
MARTEDÌ	Vellutata di zucca con farro	Straccetti di lonza al limone tritato	Patate al forno tritato	Frutta fresca di stagione	Pane integrale	Yogurt bianco nido / frutta infanzia
MERCOLEDÌ	Pizza margherita	—	Macedonia di piselli e carote con erba cipollina tritato	Frutta fresca di stagione	—	Tartina al latte
GIOVEDÌ	Risotto al pomodoro bio	Merluzzo gratinato tritato	Zucchine al vapore tritato	Frutta fresca di stagione	Pane integrale	Frutta di stagione
VENERDÌ	Pasta con crema di ceci	—	Spinaci all'olio tritato	Frutta fresca di stagione	Pane bianco di grano duro	Grissini

2ª SETTIMANA

GIORNO	PRIMO PIATTO	SECONDO PIATTO	CONTORNO	FRUTTA	PANE	MERENDA
LUNEDÌ	Pasta pomodoro e basilico	Falafel di piselli e verdure tritato	Insalata mista tritato	Frutta fresca di stagione	Pane bianco di grano duro	Crackers non salati
MARTEDÌ	Pasta integrale con patate	Ricotta	Carote all'olio tritato	Frutta fresca di stagione	Pane integrale	Doppia frutta
MERCOLEDÌ	Lasagnetta di manzo	—	Broccoli all'olio tritato	Frutta fresca di stagione	Pane bianco di grano duro	Yogurt bianco nido / frutta infanzia
GIOVEDÌ	Orzotto al pesto bio	Polpette di nasello tritato	Erbette al vapore tritato	Frutta fresca di stagione	Pane integrale	Biscotti
VENERDÌ	Pasta con ragù di lenticchie	—	Tris di cavolfiori, carote e fagiolini tritato	Frutta fresca di stagione	Pane bianco di grano duro	Plum cake artigianale

3ª SETTIMANA

GIORNO	PRIMO PIATTO	SECONDO PIATTO	CONTORNO	FRUTTA	PANE	MERENDA
LUNEDÌ	Risotto con zucca	Dadolata di mozzarella	Fagiolini tritato	Frutta fresca di stagione	Pane bianco di grano duro	Grissini non salati
MARTEDÌ	Pasta integrale al pomodoro e basilico	Frittata al forno tritato	Spinaci all'olio tritato	Frutta fresca di stagione	Pane integrale	Yogurt bianco nido / frutta infanzia
MERCOLEDÌ	Vellutata di zucchine	Cotoletta di pollo tritato	Purè di patate tritato	Frutta fresca di stagione	Pane bianco di grano duro	Biscotti
GIOVEDÌ	Quinoa con minestrone di verdure	Merluzzo all'acqua pazza tritato	Carote all'olio tritato	Frutta fresca di stagione	Pane integrale	Frutta di stagione
VENERDÌ	Pasta con crema di fagioli	—	Macedonia di piselli e zucchine tritato	Frutta fresca di stagione	Pane bianco di grano duro	Focaccia

4ª SETTIMANA

GIORNO	PRIMO PIATTO	SECONDO PIATTO	CONTORNO	FRUTTA	PANE	MERENDA
LUNEDÌ	Pasta all'olio EVO	Frittata al forno tritato	Zucchine gratinate tritato	Frutta fresca di stagione	Pane bianco di grano duro	Crackers non salati
MARTEDÌ	Pasta al pomodoro bio	Polpette di zucca e stracchino tritato	Erbette all'olio tritato	Frutta fresca di stagione	Pane integrale	Purea di frutta
MERCOLEDÌ	Risotto allo zafferano	Polpette di manzo al sugo tritato	Carote all'olio tritato	Frutta fresca di stagione	Pane bianco di grano duro	Yogurt bianco nido / frutta infanzia
GIOVEDÌ	Farro con crema di pesto bio	Merluzzo/platessa al limone tritato	Spinaci al vapore tritato	Frutta fresca di stagione	Pane integrale	Frutta di stagione
VENERDÌ	Pasta con crema di piselli	—	Duetto di fagiolini e cavolfiori tritato	Frutta fresca di stagione	Pane bianco di grano duro	Torta Paradiso allo yogurt

FRUTTA FRESCA DI STAGIONE TUTTI I GIORNI • PANE BIANCO DI GRANO DURO: LUNEDÌ, MERCOLEDÌ E VENERDÌ • PANE INTEGRALE: MARTEDÌ E GIOVEDÌ • CON LA PIZZA NON È PREVISTO IL PANE



GRAZIE





www.supernovacatering.it