

 **MENÙ INVERNALE PER LE SCUOLE DELL'INFANZIA – PRIMARIE E SECONDARIE**

| | | | |
|--|---|---|---|
| <p>1° LUNEDÌ Pasta al ragù vegetale Formaggi misti Verdure miste Frutta di stagione Pane</p> | <p>2° LUNEDÌ Gnocchi di patate al pomodoro Polpette di legumi al forno Verdure miste Frutta di stagione Pane</p> | <p>3° LUNEDÌ Pasta di farro al pesto (*) Ricotta Verdure miste Frutta di stagione Pane</p> | <p>4° LUNEDÌ Pasta integrale al ragù vegetale Fesa di tacchino agli aromi Verdure miste Frutta di stagione Pane</p> |
| <p>1° MARTEDÌ Verdure miste Lasagne al ragù di carne di vitellone o al ragù di legumi Frutta di stagione Pane</p> | <p>2° MARTEDÌ Orzotto con piselli Pollo arrosto Verdure miste Frutta di stagione Pane</p> | <p>3° MARTEDÌ Polenta Spezzatino di vitellone con carote e piselli Verdure miste Frutta di stagione Pane</p> | <p>4° MARTEDÌ Verdure miste Pizzoccheri o pasta e fagioli Frutta di stagione Pane</p> |
| <p>1° MERCOLEDÌ Risotto allo zafferano o alla zucca Frittata di verdure al forno Verdure miste Frutta di stagione Pane</p> | <p>2° MERCOLEDÌ Verdure miste Pizza margherita Frutta di stagione Pane</p> | <p>3° MERCOLEDÌ Riso e lenticchie Frittata al forno Verdure miste Frutta di stagione Pane</p> | <p>4° MERCOLEDÌ Risotto alla parmigiana Bocconcini di pollo Verdure miste Frutta di stagione Pane</p> |
| <p>1° GIOVEDÌ Frullato di verdura con crostini Lonza di maiale al forno Patate al forno o purea di patate Frutta di stagione Pane</p> | <p>2° GIOVEDÌ Riso con crema di peperoni Scaloppine di tacchino Verdure miste Frutta di stagione Pane</p> | <p>3° GIOVEDÌ Zuppa di orzo Bocconcini di pollo al forno Verdure miste Frutta di stagione Pane</p> | <p>4° GIOVEDÌ Pasta con ragu' di tonno (**) Burger di legumi al forno Verdure miste Frutta di stagione Pane</p> |
| <p>1° VENERDÌ Pasta in bianco Filetti di pesce (da specificare) alla livornese Verdure miste Frutta di stagione Pane</p> | <p>2° VENERDÌ Pasta al ragù vegetale Filetti di pesce (da specificare) al vapore al limone Verdure miste Frutta di stagione Pane</p> | <p>3° VENERDÌ Raviolletti in brodo Polpette di pesce (da specificare) al forno Verdure miste Frutta di stagione Pane</p> | <p>4° VENERDÌ Frullato di verdure Filetti di pesce (da specificare) gratinati al forno Verdure miste Frutta di stagione Pane</p> |

(*) **PESTO** fresco: basilico, olio extravergine di oliva, parmigiano/ pecorino, pinoli o confezionato senza aglio, in vetro

(**) **TONNO**: al naturale, confezionato in vetro

PESCE: deve essere assicurata un'adeguata deliscatura

CROSTINI: ottenuti esclusivamente da pane tostato

VERDURE MISTE: offrire due verdure a pasto, assicurando almeno 3 differenti prodotti alla settimana, alternando verdure crude e cotte. Condire solo con olio EVO

I **LEGUMI**, per il loro contenuto in proteine, non sono considerati verdure; devono essere somministrati solo quando specificati nel menù.

FRUTTA: seguire la stagionalità e assicurare almeno 3 differenti prodotti alla settimana. La frutta può essere distribuita a metà mattina e di tanto in tanto può essere alternata con macedonia di frutta fresca, senza zucchero aggiunto

TORTA DELLA CUOCA: (margherita, allo yogurt, mele/frutta..) massimo 1 VOLTA AL MESE per festeggiare i compleanni e non a fine pasto, in sostituzione della frutta.

Utilizzo di solo **PREPARATO PER BRODO VEGETALE** senza glutammato, **PANE A RIDOTTO CONTENUTO DI SALE** e **OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA** sia per condimento a crudo che per la cottura

 **MENÙ ESTIVO PER LE SCUOLE DELL'INFANZIA – PRIMARIE E SECONDARIE**

| | | | |
|---|---|---|--|
| <p>1° LUNEDÌ Pasta fredda con verdure e legumi Lonza di maiale al forno Verdure miste Frutta di stagione Pane</p> | <p>2° LUNEDÌ Gnocchi di patate al pomodoro Scaloppina al limone Verdure miste Frutta di stagione Pane</p> | <p>3° LUNEDÌ Pasta al pesto di zucchine Polpette di legumi al forno Verdure miste Frutta di stagione Pane</p> | <p>4° LUNEDÌ Pasta alla crema di asparagi Scaloppine di lonza al limone Verdure miste Frutta di stagione Pane</p> |
| <p>1° MARTEDÌ Verdure miste Lasagne di ricotta e spinaci Frutta di stagione Pane</p> | <p>2° MARTEDÌ Pasta integrale al pesto (*) Polpette di pesce (da specificare) al forno Verdure miste Frutta di stagione Pane</p> | <p>3° MARTEDÌ Polenta Spezzatino di vitellone con carote e piselli Verdure miste Frutta di stagione Pane</p> | <p>4° MARTEDÌ Verdure miste Insalata di farro con verdure e legumi Frutta di stagione Pane</p> |
| <p>1° MERCOLEDÌ Risotto allo zafferano Frittata con farina di ceci alle verdure Verdure miste Frutta di stagione Pane</p> | <p>2° MERCOLEDÌ Verdure miste Pizza margherita Frutta di stagione Pane</p> | <p>3° MERCOLEDÌ Orzotto alla parmigiana Frittata di verdure al forno Verdure miste Frutta di stagione Pane</p> | <p>4° MERCOLEDÌ Risotto con zucchine e curcuma Uova strapazzate al pomodoro Verdure miste Frutta di stagione Pane</p> |
| <p>1° GIOVEDÌ Farro e piselli Ricotta Verdure miste Frutta di stagione Pane</p> | <p>2° GIOVEDÌ Riso in bianco Fettina di vitellone al limone Verdure miste Frutta di stagione Pane</p> | <p>3° GIOVEDÌ Cous cous con verdure Bocconcini di pollo al forno Verdure miste Frutta di stagione Pane</p> | <p>4° GIOVEDÌ Pasta pomodoro e tonno (**) Formaggi misti Verdure miste Frutta di stagione Pane</p> |
| <p>1° VENERDÌ Pasta in bianco Filetti di pesce (da specificare) con pomodorini e olive Verdure miste Frutta di stagione Pane</p> | <p>2° VENERDÌ Crema di verdura con crostini Filetti di pesce (da specificare) gratinati al forno Patate al forno o purea di patate Frutta di stagione Pane</p> | <p>3° VENERDÌ Pasta di farro pomodoro e basilico Filetti di pesce (da specificare) al limone al vapore Verdure miste Frutta di stagione Pane</p> | <p>4° VENERDÌ Riso in bianco Polpette di pesce (da specificare) al forno Verdure miste Frutta di stagione Pane</p> |

(*) **PESTO** fresco: basilico, olio extravergine di oliva, parmigiano/ pecorino, pinoli o confezionato senza aglio, in vetro

(**) **TONNO**: al naturale, confezionato in vetro

PESCE: deve essere assicurata un'adeguata deliscatura

CROSTINI: ottenuti esclusivamente da pane tostato

VERDURE MISTE: offrire due verdure a pasto, assicurando almeno 3 differenti prodotti alla settimana, alternando verdure crude e cotte. Condire solo con olio EVO
Le **PATATE**, per il loro contenuto in amido, non sono considerate verdure; devono essere somministrate solo quando specificate nel menù.

I **LEGUMI**, per il loro contenuto in proteine, non sono considerati verdure; devono essere somministrati solo quando specificati nel menù.

FRUTTA: seguire la stagionalità e assicurare almeno 3 differenti prodotti alla settimana. La frutta può essere distribuita a metà mattina e di tanto in tanto può essere alternata con macedonia di frutta fresca, senza zucchero aggiunto

TORTA DELLA CUOCA: (margherita, allo yogurt, mele/frutta..) massimo 1 VOLTA AL MESE per festeggiare i compleanni e non a fine pasto, in sostituzione della frutta.

Utilizzo di solo **PREPARATO PER BRODO VEGETALE** senza glutammato, **PANE A RIDOTTO CONTENUTO DI SALE** e **OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA** sia per condimento a crudo che per la cottura