

MENU' AUTUNNO - INVERNO (novembre – dicembre – gennaio – febbraio – marzo – 5 aprile)

SCUOLE PRIMARIE – IL SENTIERO

22/08/2022

1° LUNEDI' GNOCCHI DI PATATE FILETTO DI PESCE DORATO VERDURE MISTE FRUTTA DI STAGIONE PANE a ridotto contenuto di sale	2° LUNEDI' PASTA AL POMODORO E BASILICO INSALATA DI LEGUMI VERDURE MISTE FRUTTA DI STAGIONE PANE a ridotto contenuto di sale	3° LUNEDI' PASTA E LEGUMI/ PASTA AL TONNO (*) INSALATA MISTA (verdure, formaggio) FRUTTA DI STAGIONE PANE a ridotto contenuto di sale	4° LUNEDI' RISOTTO ALLO ZAFFERANO ROTOLO DI FRITTATA/ UOVO SODO VERDURE MISTE FRUTTA DI STAGIONE PANE a ridotto contenuto di sale
1° MARTEDI' PASSATO DI VERDURE SOVRACCOSCIA DI POLLO PATATE AL FORNO FRUTTA DI STAGIONE PANE a ridotto contenuto di sale	2° MARTEDI' RISOTTO ALLA ZUCCA SCALOPPINE DI TACCHINO VERDURE MISTE FRUTTA DI STAGIONE PANE a ridotto contenuto di sale	3° MARTEDI' SPATZLY/ GNOCCHI ALLA ROMANA INVOLTINO DI PROSCIUTTO E FORMAGGIO VERDURE MISTE FRUTTA DI STAGIONE PANE a ridotto contenuto di sale	4° MARTEDI' RAVIOLI RICOTTA E SPINACI ½ MOZZARELLA VERDURE MISTE FRUTTA DI STAGIONE PANE a ridotto contenuto di sale
1° MERCOLEDI' RISOTTO ALLE ZUCCHINE FORMAGGI MISTI VERDURE MISTE FRUTTA DI STAGIONE PANE a ridotto contenuto di sale	2° MERCOLEDI' PASTA CON VERDURE DI STAGIONE FRITTATA/ FARINATA DI CECI VERDURE MISTE FRUTTA DI STAGIONE PANE a ridotto contenuto di sale	3° MERCOLEDI' PASTA AL PESTO (**) POLPETTE VEGETARIANE CON LEGUMI VERDURE MISTE FRUTTA DI STAGIONE PANE a ridotto contenuto di sale	4° MERCOLEDI' PASTA AL POMODORO STRACCETTI DI POLLO AL FORNO VERDURE MISTE FRUTTA DI STAGIONE PANE a ridotto contenuto di sale
1° GIOVEDI' VERDURE MISTE LASAGNE/ PASTA PASTICCATA FRUTTA DI STAGIONE PANE a ridotto contenuto di sale	2° GIOVEDI' POLENTA/ PURE' BOCCONCINI DI POLLO AL FORNO VERDURE MISTE FRUTTA DI STAGIONE PANE a ridotto contenuto di sale	3° GIOVEDI' RISOTTO ALLA PARMIGIANA ARROSTO AL FORNO VERDURE MISTE FRUTTA DI STAGIONE PANE a ridotto contenuto di sale	4° GIOVEDI' VERDURE MISTE PIZZA MARGHERITA FRUTTA DI STAGIONE PANE a ridotto contenuto di sale
1° VENERDI' PASTA IN BIANCO CROCCHETTE DI VERDURE E LEGUMI VERDURE MISTE FRUTTA DI STAGIONE PANE a ridotto contenuto di sale	2° VENERDI' RISO IN BIANCO/ POMODORO FILETTO/ POLPETTE DI PESCE VERDURE MISTE FRUTTA DI STAGIONE PANE a ridotto contenuto di sale	3° VENERDI' VELLUTATA DI VERDURE CON ORZO FILETTO DI PESCE VERDURE MISTE FRUTTA DI STAGIONE PANE a ridotto contenuto di sale	4° VENERDI' PASTA ALLE ZUCCHINE FILETTO DI PESCE AL LIMONE VERDURE MISTE FRUTTA DI STAGIONE PANE a ridotto contenuto di sale

(*) TONNO AL NATURALE, confezionato in vetro

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

PASTA: a rotazione sarà servita integrale

PESCE: deve essere assicurata una adeguata deliscatura. Le tipologie di pesce servite sono: sogliola, platessa, nasello, merluzzo, trota..

FORMAGGIO: grana, ricotta, mozzarella, crescenza, primosale, asiago..

VERDURE MISTE: offrire possibilmente due verdure a pasto, assicurando almeno 3 differenti prodotti alla settimana, alternando VERDURE CRUDE e COTTE – condire solo con olio extra vergine di oliva

N.B. Le patate, per il loro contenuto in amido, non vanno considerate verdure, quindi devono essere somministrate solo quando specificate nel menù, prevedendo sempre anche un contorno di verdure.

FRUTTA: assicurando almeno 3 differenti prodotti alla settimana, meglio se distribuita a metà mattina e di tanto in tanto alternarla con MACEDONIA DI FRUTTA FRESCA

TORTA della cuoca (torta margherita, torta allo yogurt, torta di mele/frutta o con confettura) 1 VOLTA AL MESE per festeggiare i compleanni

ACQUA: di rete

Si utilizzano solo: PREPARATO PER BRODO VEGETALE senza glutammato, SALE IODATO, PANE A RIDOTTO CONTENUTO DI SALE e OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA sia per condimenti a crudo che per la cottura

