Sistema Socio Sanitario
Regione Lombardia
ATS Montagna

MENU' PRIMAVERA – ESTATE (settembre – ottobre- 12 aprile – maggio – giugno)

SCUOLE PRIMARIE – IL SENTIERO

22/08/2022

1° LUNEDI'	2° LUNEDI'	3° LUNEDI'	4° LUNEDI'
GNOCCHI DI PATATE FILETTO DI PESCE VERDURE MISTE FRUTTA DI STAGIONE PANE a ridotto contenuto di sale	PASTA AL POMODORO E BASILICO PROSCIUTTO COTTO senza polifosfati VERDURE MISTE FRUTTA DI STAGIONE PANE a ridotto contenuto di sale	PASTA AL PESTO (**) INSALATONA MISTA (verdure, tonno, formaggio) FRUTTA DI STAGIONE PANE a ridotto contenuto di sale	RISOTTO ALLA PARMIGIANA ROTOLO DI FRITTATA/ FARINATA DI CECI VERDURE MISTE FRUTTA DI STAGIONE PANE a ridotto contenuto di sale
1° MARTEDI'	**2° MARTEDI'**	**3° MARTEDI'**	**4° MARTEDI'**
PASTA ALL'ITALIANA (mozzarella/ pomodoro) MACINATA DI CARNE AL FORNO/ HAMBURGER VERDURE MISTE FRUTTA DI STAGIONE PANE a ridotto contenuto di sale	RISOTTO ALLO ZAFFERANO SCALOPPINE DI TACCHINO VERDURE MISTE FRUTTA DI STAGIONE PANE a ridotto contenuto di sale	SPATZLY/ GNOCCHI ALLA ROMANA POLPETTE VEGETARIANE CON LEGUMI VERDURE MISTE FRUTTA DI STAGIONE PANE a ridotto contenuto di sale	RAVIOLI RICOTTA E SPINACI ½ MOZZARELLA VERDURE MISTE FRUTTA DI STAGIONE PANE a ridotto contenuto di sale
1° MERCOLEDI'	**2° MERCOLEDI'**	**3° MERCOLEDI'**	**4° MERCOLEDI'**
RISOTTO CON VERDURE FORMAGGI MISTI VERDURE MISTE FRUTTA DI STAGIONE PANE a ridotto contenuto di sale	PASTA CON VERDURE DI STAGIONE FRITTATA/ UOVO SODO VERDURE MISTE FRUTTA DI STAGIONE PANE a ridotto contenuto di sale	VERDURE MISTE PASTA AL RAGU' FRUTTA DI STAGIONE PANE a ridotto contenuto di sale	PASTA ALLO ZAFFERANO FILETTO DI PESCE AL LIMONE VERDURE MISTE FRUTTA DI STAGIONE PANE a ridotto contenuto di sale
1° GIOVEDI'	**2° GIOVEDI'**	**3° GIOVEDI'**	**4° GIOVEDI'**
VERDURE MISTE LASAGNE VERDI ALLE VERDURE FRUTTA DI STAGIONE PANE a ridotto contenuto di sale	POLENTA/ PURE' BOCCONCINI DI POLLO AL FORNO VERDURE MISTE FRUTTA DI STAGIONE PANE a ridotto contenuto di sale	RISOTTO ALLE ZUCCHINE ARROSTO AL FORNO VERDURE MISTE FRUTTA DI STAGIONE PANE a ridotto contenuto di sale	VERDURE MISTE PIZZA MARGHERITA FRUTTA DI STAGIONE PANE a ridotto contenuto di sale
1° VENERDI'	**2° VENERDI'**	**3° VENERDI'**	**4° VENERDI'**
PASTA IN BIANCO CROCCHETTE DI VERDURE E LEGUMI VERDURE MISTE FRUTTA DI STAGIONE PANE a ridotto contenuto di sale	RISO IN BIANCO/ POMODORO FILETTO DI PESCE DORATO VERDURE MISTE FRUTTA DI STAGIONE PANE a ridotto contenuto di sale	VELLUTATA DI VERDURE CON ORZO FILETTO DI PESCE VERDURE MISTE FRUTTA DI STAGIONE PANE a ridotto contenuto di sale	PASTA ALLE ZUCCHINE STRACCETTI DI POLLO AL FORNO 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