

MENÙ ESTIVO settembre-ottobre-maggio-giugno SCUOLE PRIMARIE&INFANZIA IL SENTIERO

17/09/18

1° LUNEDI'	RISOTTO ALLO ZAFFERANO PROSCIUTTO COTTO senza polifosfati VERDURE MISTE FRUTTA DI STAGIONE PANE	2° LUNEDI'	PASTA AL PESTO*** FORMAGGI MISTI VERDURE MISTE FRUTTA DI STAGIONE PANE	3° LUNEDI'	GNOCCHI DI PATATE AL POMODORO o IN BIANCO* FRITTATA al forno/ UOVO SODO VERDURE MISTE FRUTTA DI STAGIONE PANE	4° LUNEDI'	1/2 PIZZOCCHERI SCAGLIA DI GRANA VERDURE MISTE FRUTTA DI STAGIONE PANE
1° MARTEDI'	PASTA IN BIANCO* COSCETTA/PETTO di POLLO VERDURE MISTE FRUTTA DI STAGIONE PANE	2° MARTEDI'	RISOTTO ALLE ZUCCHINE FILETTO DI PLATESSA AL FORNO VERDURE MISTE FRUTTA DI STAGIONE PANE	3° MARTEDI'	RISOTTO ALLA PARMIGIANA HAMBURGER/BURGER VEGETALE VERDURE MISTE FRUTTA DI STAGIONE PANE	4° MARTEDI'	PASTA POMODORO E RICOTTA MEDAGLIONI DI TACCHINO agli aromi VERDURE MISTE FRUTTA DI STAGIONE PANE
1° MERCOLEDI'	RAVIOLI RICOTTA e SPINACI in BIANCO/POMODORO FRITTATA al forno/POLPETTE VEGETALI di LEGUMI VERDURA MISTA FRUTTA DI STAGIONE PANE	2° MERCOLEDI'	PASTA AL RAGU' VEGETALE ARROSTO DI TACCHINO al FORNO VERDURA MISTA FRUTTA DI STAGIONE PANE	3° MERCOLEDI'	PASTA AL TONNO** PROSCIUTTO COTTO VERDURA MISTA FRUTTA DI STAGIONE PANE	4° MERCOLEDI'	RISO e PISELLI ARROSTO DI VITELLONE VERDURE MISTE FRUTTA DI STAGIONE PANE
1° GIOVEDI'	VERDURE MISTE LASAGNE VEGETARIANE FRUTTA DI STAGIONE PANE	2° GIOVEDI'	SPATLY VERDI con POMODORO FRESCO INSALATA di LEGUMI VERDURA FRUTTA DI STAGIONE PANE	3° GIOVEDI'	RISO BIANCO* o COUS COUS* CON BOCCONCINI DI POLLO AL FORNO o AL CURRY VERDURE MISTE FRUTTA DI STAGIONE PANE	4° GIOVEDI'	VERDURE MISTE PIZZA MARGHERITA FRUTTA DI STAGIONE PANE
1° VENERDI'	PASTA POMODORO E BASILICO FILETTO DI TILAPIA DORATA VERDURE MISTE FRUTTA DI STAGIONE PANE	2° VENERDI'	PASTA IN BIANCO* CUORICINO DI MERLUZZO ALLA LIVORNESE VERDURE MISTE FRUTTA DI STAGIONE PANE	3° VENERDI'	INSALATA DI ORZO/PASTA ALL'ITALIANA con dadini di mozzarella e pomodoro FILETTO DI PLATESSA AL FORNO VERDURE MISTE FRUTTA DI STAGIONE PANE	4° VENERDI'	PASTA ALLE ZUCCHINE FILETTO DI MERLUZZO al forno/POLPETTE DI PESCE VERDURE MISTE FRUTTA DI STAGIONE PANE

(*) condire con **olio extra vergine di oliva** (***) **PESTO** = confezionato, senza aglio in vetro

PESCE = deve essere assicurata una accurata deiscatura
VERDURE MISTE = offrire possibilmente due verdure a pasto, assicurando almeno 3 differenti prodotti alla settimana, alternando VERDURE CRUDE e COTTE - condire con olio extra vergine di oliva

NOTA: le patate, per il loro contenuto in amido, non vanno considerate verdure; devono essere somministrate solo quando specificate nel menù
FRUTTA = può essere distribuita a metà mattina o a pasto - di tanto in tanto somministrare MACEDONIA DI FRUTTA FRESCA o FRUTTA COTTA;

TORTA della cucina (torta margherita, torta allo yogurt, torta di mele, torta di carote, crostata di frutta o con marmellata) **1 VOLTA AL MESE** per festeggiare i compleanni. In alternativa può essere somministrato lo yogurt bianco con pezzetti di frutta fresca.

Utilizzo di solo PREPARATO PER BRODO VEGETALE senza glutammato, di SALE IODATO e di PANE A RIDOTTO CONTENUTO DI SALE