

MENU' INVERNALE SCUOLE PRIMARIE ANNO SCOLASTICO 2023 – 2024 – NO CARNE

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
Settimane 30/10 25/12 19/2	Spuntino: frutta	Spuntino: yogurt	Spuntino: frutta	Spuntino: frutta	Spuntino: frutta
	Pasta agli aromi	Risotto alla zucca	Pastina	Pasta integrale al ragù di verdura	Orzotto allo zafferano
	Primo sale	LEGUMI	Polpette di pesce	FORMAGGIO	Frittata alle zucchine
	Carote julienne	Spinaci	Patate prezzemolate	Broccoli	Insalata verde
Settimane 6/11 1/1 26/2	Spuntino: frutta	Spuntino: torta	Spuntino: frutta	Spuntino: frutta	Spuntino: frutta
	Pasta integrale al pesto	Pasta al ragù di lenticchie	Pasta al tonno	Minestra di verdura con farro	Pasta al pomodoro / Pizza per Sc. Gramsci e Allende
	Crescenza	Polpette di verdura	Frittata al formaggio	FORMAGGIO	Pesce impanato (per chi non ha la pizza)
	Misto di verdura	Finocchi	Fagiolini	Patate al forno	Fagiolini
Settimane 13/11 8/1 4/3	Spuntino: frutta	Spuntino: yogurt	Spuntino: frutta	Spuntino: frutta	Spuntino: frutta
	Pasta in salsa aurora	Risotto alla parigiana	Pasta con crema di zucca	Riso Pilaf / Pizza per Sc. Aldo Moro e Quinto Profili	Vellutata di piselli con pasta
	Bastoncini di pesce non pre – fritti	Arrostato di tacchino all'arancia FORMAGGIO	Uova strapazzate	PESCE	Asiago ½ razione
	Cavolfiore	Finocchi julienne	Fagiolini	Insalata verde	Patate al forno
Settimane 20/11 15/1 11/3	Spuntino: frutta	Spuntino: torta	Spuntino: frutta	Spuntino: frutta	Spuntino: frutta
	Risotto allo zafferano	Pappa al pomodoro Pizza per Sc. K.Wojtyla	Pasta e fagioli	Gnocchetti sardi al pesto	Riso e prezzemolo
	Frittata con spinaci	PESCE	Crocchette di verdura	Mozzarella	Bocconcini di merluzzo in umido
	Carote cotte	Insalata	Broccoli	Carote julienne	Purè di patate
Settimane 27/11 22/1 18/3	Spuntino: frutta	Spuntino: torta	Spuntino: frutta	Spuntino: frutta	Spuntino: frutta
	Pasta integrale alla pizzaiola	Risotto curcuma e zucchine	Pasta alla ricotta	Carote	Crema di patate e porri con crostini
	Uova strapazzate con formaggio	FORMAGGIO	Tortino di ceci e carote	Polenta	Merluzzo in umido
	Insalata	Mix di verdura	Spinaci	LENTICCHIE IN UMIDO	Fagiolini

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
Settimane	Spuntino: frutta	Spuntino: yogurt	Spuntino: frutta	Spuntino: frutta	Spuntino: frutta

4/12 29/1 25/3	Pasta integrale alla Portofino	Pastina	Risotto alla barbabietola	Crema di legumi con farro	Pasta agli aromi
	Ricotta	PESCE	Frittata alle zucchine	FORMAGGIO	Platessa impanata
	Insalata	Patate	Carote julienne	Finocchi cotti	Cavolfiori
Settimane 11/12 5/2	Spuntino: frutta	Spuntino: torta	Spuntino: frutta	Spuntino: frutta	Spuntino: frutta
	Risotto parmigiana	Crema di ceci con orzo	Broccoli	Pasta al tonno	Minestra di riso
	Merluzzo gratinato	Hamburger di biette	Pasta pasticciata al ragù DI LENTICCHIE	Uova strapazzate	Mozzarella
	Fagiolini	Insalata		Carote julienne	Patate al forno
Settimane 18/12 12/2	Spuntino: frutta	Spuntino: torta	Spuntino: frutta	Spuntino: frutta	Spuntino: frutta
	Pasta zafferano e zucchine	Insalata	Vellutata di zucchine con crostini	Orzotto al pomodoro	Pasta al pesto
	Bastoncini di pesce non pre-fritti	Lasagne al ragù di legumi	Frittata alle patate	PESCE	Formaggio spalmabile
	Misto di verdura		Carote al vapore	Fagiolini	Finocchi

MERENDE

Yogurt + frutta fresca o Budino	Pane e cioccolato	Latte bio*e biscotti	Torta casalinga e The O focaccia e The	Pane e confettura
---------------------------------	-------------------	----------------------	--	-------------------

GLI ALIMENTI SCRITTI IN STAMPATELLO INDICANO LE VARIAZIONI ADOTTATE AL MENU' CON ALIMENTI PRIVI DI CARNE.

NB: durante l'anno le preparazioni potranno essere modificate in base alle disponibilità delle derrate fornita al centro cottura; garantendo comunque i requisiti richiesti dalla tipologia di dieta.

REDATTO DALLA DIETISTA