

MENU' INVERNALE SCUOLE PRIMARIE ANNO SCOLASTICO 2023 – 2024 – NO FRUTTA SECCA

	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	Bocconcini di tacchino al limone	Polpette di pesce **	Pollo gratinato	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 FRESCO DI ZUCCHINE**	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	Pollo al limone	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	Uova strapazzate	Bocconcini di pollo picasso (solo per chi non ha la pizza)	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 FRESCO DI ZUCCHINE**	Riso e prezzemolo **
	Frittata con spinaci	Pollo agli aromi (solo per chi non ha la pizza)	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	Pollo agli agrumi	Tortino di ceci e carote **	Polenta	Merluzzo in umido
	Insalata	Mix di verdura	Spinaci	Bruscitt	Fagiolini

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
Settimane 4/12 29/1 25/3	Spuntino: frutta	Spuntino: yogurt	Spuntino: frutta	Spuntino: frutta	Spuntino: frutta
	Pasta integrale alla Portofino **	Pastina **	Risotto alla barbabietola **	Crema di legumi con farro **	Pasta agli aromi
	Ricotta	Polpettone o hamburger di tacchino **	Frittata alle zucchine	Bocconcini di pollo gratinato	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 carne **	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 FRESCO DI ZUCCHINE**
	Bastoncini di pesce non pre-fritti**	Lasagne al ragù di legumi **	Frittata alle patate	Pollo al limone	Formaggio spalmabile
	Misto di verdura		Carote al vapore	Fagiolini	Finocchi

MERENDE

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

**GLI ALIMENTI AVENTI ** SARANNO PREPARATI CON L'ASSENZA DI FRUTTA SECCA.
GLI ALIMENTI SCRITTI IN STAMPATELLO INDICANO LE VARIAZIONI ADOTTATE AL MENU' CON ALIMENTI PRIVI DI FRUTTA SECCA.**

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

REDATTO DALLA DIETISTA