

TABELLA DIETETICA MENSA SCOLASTICA – SCUOLA DELL'INFANZIA E PRIMARIA

IL MENU' DELLA SALUTE AUTUNNO –INVERNO



	1 settimana	2 settimana	3 settimana	4 settimana
<b>LUN</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Pasta al pesto invernale o di zucchine o al pomodoro</li> <li>- frittata di verdure stagionali</li> <li>-Broccoletti all'olio o altra verdura</li> <li>-Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Vellutata di verdure con cereale e parmigiano</li> <li>-Hamburger di vitello o manzo</li> <li>-finocchi e lattuga</li> <li>-Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Riso al pomodoro</li> <li>-Burger di nasello agli agrumi</li> <li>-Insalata mista</li> <li>-Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Farro o orzo con verdure di stagione e parmigiano</li> <li>-Mozzarella vaccina / formaggio locale semi stagionato</li> <li>-verdure di stagione a vapore</li> <li>-Frutta di stagione</li> </ul>
<b>MAR</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Minestra di legumi e cereale</li> <li>- Verdure di stagione al parmigiano</li> <li>-Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Farro al pomodoro o con verdure di stagione</li> <li>-omelette al pomodoro o con verdure</li> <li>-carotine alla julienne</li> <li>-frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Pasta al ragù di carne</li> <li>-ricotta vaccina pastorizzata /formaggio locale semi stagionato</li> <li>-zucca all'olio</li> <li>-Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Orecchiette agli spinaci</li> <li>- manzo stufato olio e limone</li> <li>-lattuga e carote</li> <li>-Frutta di stagione</li> </ul>
<b>MER</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Risotto o farrotto con verdura di stagione</li> <li>- Fusi di pollo aromatizzati</li> <li>-finocchi in insalata</li> <li>- Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Crema di ceci e zucca con pasta o crostini</li> <li>-insalata di lattuga, carote, radicchio e con parmigiano o grana</li> <li>-Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Farro con verdure di stagione</li> <li>-Scaloppine di pollo o tacchino agli aromi</li> <li>-Julienne di cavolo cappuccio e carote</li> <li>-Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Riso e legume</li> <li>-Tortino di verdure stagionali</li> <li>-Frutta di stagione</li> </ul>
<b>GIO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Gnocchetti al pomodoro o in salsa rosa</li> <li>- Rosette di merluzzo al forno</li> <li>-insalata colorata ( lattuga, carote, radicchio )</li> <li>-Macedonia con frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Pasta con crema di verdure</li> <li>-Straccetti di pollo / tacchino panati</li> <li>-insalata di finocchi all'arancia</li> <li>-Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Pasta al sugo di lenticchie</li> <li>- omelette con verdura</li> <li>-insalata verde</li> <li>-Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Passato di verdure con pasta</li> <li>-Cotoletta di Maiale o bocconcini di lonza alle mele</li> <li>-Finocchi e radicchio</li> <li>-Frutta di stagione</li> </ul>
<b>VEN</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pasta all'ortolana</li> <li>- Polpette di carne macinata</li> <li>- Insalata verde</li> <li>-Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Vellutata di verdura con riso</li> <li>-Crocchette di pesce azzurro</li> <li>-pisellini all'olio</li> <li>-Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Lasagne di verdura</li> <li>-Verdure di stagione al parmigiano</li> <li>-Frutta di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Pasta con pomodoro e parmigiano o in crema di cavolfiore</li> <li>- Polpette di platessa</li> <li>-lattuga e carote</li> <li>-Frutta di stagione</li> </ul>



TABELLA DIETETICA MENSA SCOLASTICA – SCUOLA DELL'INFANZIA E PRIMARIA

IL MENU' DELLA SALUTE PRIMAVERA

	1 settimana	2 settimana	3 settimana	4 settimana
<b>LUN</b>	-Riso o farro o orzo all'ortolana -Insalatona con pollo e verdure di stagione -Frutta di stagione	-Pasta alle verdure di stagione e parmigiano -bocconcini di manzo aromatizzati -cetrioli e pomodorini -Frutta di stagione	-Cous cous o altro cereale con legumi -Tortino di ricotta e verdure -Insalatata verde -Frutta di stagione	- gnocchetti al pesto di melanzane -Pollo / tacchino arrosto -verdure crude o cotte Frutta di stagione
<b>MAR</b>	- Pasta al ragu' di pesce o cous cous con pesce - ricotta vaccina pastorizzata o mozzarella -insalatata colorata ( cetrioli, lattuga e radicchio ) - Frutta di stagione	-Polpette di legumi / cereale e legumi -verdure di stagione con parmigiano -frutto di stagione	-Pasta con verdure o passata di pomodoro -hamburger di vitello o manzo -cetrioli e pomodori -Frutta di stagione	-Riso / cous cous con verdure di stagione e parmigiano -Filetti di pesce gratinati -Zucchine all'olio -Frutto di stagione
<b>MER</b>	Insalatata di legumi e cereale - Frittata di zucchine o di altra verdura al forno -Macedonia con frutta di stagione	- Riso o farro con pomodoro o primavera -omelette o frittata al forno - cetrioli julienne -frutto di stagione	-Pasta al pesto o con ragu' di verdure -Scaloppine di pollo o tacchino agli aromi -Julienne di verdure di stagione -Frutta di stagione	-Dadolata di legumi e verdure -Tortino di formaggio e melanzane -Frutta di stagione
<b>GIO</b>	- Pasta olio e parmigiano o con sugo di melanzane - manzo alla pizzaiola - carotine al vapore -Frutta di stagione	-Pasta alla marinara -Straccetti di pollo / tacchino panati -zucchine saltate -Frutta di stagione	-Riso stracchino o crescenza o ricotta o robiola e zucchine - burger di platessa -Frutto di stagione	-Pasta con ragu' di carne o pesce -Cotoletta di verdura al forno -pomodorini e carote -Frutta di stagione
<b>VEN</b>	- Pasta con pesto di zucchine o tradizionale - Polpette di pesce azzurro - Grigliata di verdure stagionali -Frutta di stagione	-Insalatata di farro o orzo con verdure - Trancio di pesce panato -Insalatata di fagiolini e carote -Frutta di stagione	-Pasta e fagiolini - omelette con verdura -cetrioli e lattuga -Frutta di stagione	-Gnocchetti al pesto e ricotta -Frittata con verdure di stagione -insalatata colorata Frutta di stagione