

MENU' SCUOLA PRIMARIA PESTALOZZI - ESTIVO

01/12/2022

1° LUNEDI'	2° LUNEDI'	3° LUNEDI'	4° LUNEDI'
GNOCCHI alla ROMANA CAPRESE (mozzarella e pomodoro) VERDURE MISTE FRUTTA di STAGIONE PANE	RAVIOLI RICOTTA e SPINACI al POMODORO o in BIANCO(*) FILETTO di PESCE al forno VERDURE MISTE FRUTTA di STAGIONE PANE	RISOTTO allo ZAFFERANO FRITTATA al FORNO VERDURE MISTE FRUTTA di STAGIONE PANE	RISO alla PARMIGIANA BOCCONCINI di POLLO al forno VERDURE MISTE FRUTTA di STAGIONE PANE
1° MARTEDI'	2° MARTEDI'	3° MARTEDI'	4° MARTEDI'
PASTA SEMI INTEGRALE al PESTO FRITTATA al forno VERDURA MISTA FRUTTA di STAGIONE PANE	RISO alla PARMIGIANA BOCCONCINI di POLLO o GALLETTO al forno VERDURE MISTE FRUTTA di STAGIONE PANE	GNOCCHI di PATATE in BIANCO o al POMODORO FILETTO di PESCE al forno VERDURA FRUTTA DI STAGIONE PANE	PASTA al PESTO LEGUMI VERDURE MISTE FRUTTA di STAGIONE PANE
1° MERCOLEDI'	2° MERCOLEDI'	3° MERCOLEDI'	4° MERCOLEDI'
RISOTTO alla PARMIGIANA SCALOPPINE di MAIALE VERDURE MISTE FRUTTA di STAGIONE PANE	PIZZOCHERI di TEGLIO LEGUMI VERDURE MISTE FRUTTA di STAGIONE PANE	PASTA al RAGU' di TONNO SCALOPPINE di TACCHINO al forno VERDURE MISTE FRUTTA di STAGIONE PANE	RAVIOLI RICOTTA e SPINACI/al POMODORO o in BIANCO(*) FILETTI di PESCE al forno VERDURE MISTE FRUTTA DI STAGIONE PANE
1° GIOVEDI'	2° GIOVEDI'	3° GIOVEDI'	4° GIOVEDI'
PASTA PASTICCIAIA o LASAGNE al RAGU' di carne di VITELLONE VERDURE MISTE FRUTTA di STAGIONE PANE	PIZZA MARGHERITA VERDURE MISTE FRUTTA di STAGIONE PANE	POLENTA o PURE' SPEZZATINO di VITELLONE con PISELLI e VERDURE FRUTTA di STAGIONE PANE	PASTA al POMODORO ARROSTO di TACCHINO VERDURE MISTE FRUTTA DI STAGIONE PANE
1° VENERDI'	2° VENERDI'	3° VENERDI'	4° VENERDI'
PASTA in BIANCO(*) FILETTI di PESCE al forno VERDURE MISTE FRUTTA di STAGIONE PANE	PASTA PASTICCIAIA o LASAGNE al RAGU' di carne di VITELLONE o AL RAGU' di LEGUMI VERDURE MISTE FRUTTA di STAGIONE PANE	GNOCCHI alla ROMANA FORMAGGI MISTI VERDURE MISTE FRUTTA di STAGIONE PANE	PIZZA MARGHERITA VERDURE MISTE FRUTTA DI STAGIONE PANE

(*) condito con olio **extra vergine di oliva**

PESCE = deve essere assicurata una accurata deliscatura

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 (BOLLITE o ARROSTO)

FRUTTA = può essere distribuita a metà mattina o a pasto – di tanto in tanto somministrare MACEDONIA DI FRUTTA FRESCA e FRUTTA COTTA

TORTA della cuoca (torta margherita, torta allo yogurt, torta di mele, crostata di frutta o con marmellata) **1 VOLTA AL MESE** per festeggiare i compleanni

Pane iposodico: utilizzo quotidiano ai sensi della campagna "Con meno sale nel pane c'è più gusto e... guadagni in salute"