MENU' ESTIVO per le SCUOLE DELL'INFANZIA E PRIMARIA DI PIURO

17/09/2024

1° LUNEDI'	2° LUNEDI'	3° LUNEDI'	4° LUNEDI'
PASTA FREDDA CON VERDURE E LEGUMI LONZA DI MAIALE al forno VERDURE MISTE FRUTTA DI STAGIONE PANE	GNOCCHI DI PATATE AL POMODORO SCALOPPINA AL LIMONE VERDURE MISTE FRUTTA DI STAGIONE PANE	PASTA AL PESTO DI ZUCCHINE POLPETTE DI LEGUMI AL FORNO VERDURE MISTE FRUTTA DI STAGIONE PANE	PASTA ALLA CREMA DI ASPARAGI SCALOPPINE DI LONZA AL LIMONE VERDURE MISTE FRUTTA DI STAGIONE PANE
1° MARTEDI'	**2° MARTEDI'**	**3° MARTEDI'**	**4° MARTEDI'**
VERDURE MISTE LASAGNE DI RICOTTA E SPINACI FRUTTA DI STAGIONE PANE	PASTA INTEGRALE AL PESTO (*) POLPETTE DI PESCE (da specificare) AL FORNO VERDURE MISTE FRUTTA DI STAGIONE PANE	POLENTA SPEZZATINO DI VITELLONE CON CAROTE E PISELLI VERDURE MISTE FRUTTA DI STAGIONE PANE	VERDURE MISTE INSALATA DI FARRO CON VERDURE E LEGUMI FRUTTA DI STAGIONE PANE
1° MERCOLEDI'	**2° MERCOLEDI'**	**3° MERCOLEDI'**	**4° MERCOLEDI'**
RISOTTO ALLO ZAFFERANO FRITTATA con farina di ceci ALLE VERDURE VERDURE MISTE FRUTTA DI STAGIONE PANE	VERDURE MISTE PIZZA MARGHERITA FRUTTA DI STAGIONE PANE	ORZOTTO ALLA PARMIGIANA FRITTATA DI VERDURE al forno VERDURE MISTE FRUTTA DI STAGIONE PANE	RISOTTO CON ZUCCHINE E CURCUMA UOVA STRAPAZZATE AL POMODORO VERDURE MISTE FRUTTA DI STAGIONE PANE
1° GIOVEDI'	**2° GIOVEDI'**	**3° GIOVEDI'**	**4° GIOVEDI'**
FARRO E PISELLI RICOTTA VERDURE MISTE FRUTTA DI STAGIONE PANE	RISO IN BIANCO FETTINA DI VITELLONE AL LIMONE VERDURE MISTE FRUTTA DI STAGIONE PANE	COUS COUS CON VERDURE BOCCONCINI DI POLLO al forno VERDURE MISTE FRUTTA DI STAGIONE PANE	PASTA POMODORO E TONNO (**) FORMAGGI MISTI VERDURE MISTE FRUTTA DI STAGIONE PANE
1° VENERDI'	**2° VENERDI'**	**3° VENERDI'**	**4° VENERDI'**
PASTA IN BIANCO FILETTI DI PESCE (da specificare) CON POMODORINI E OLIVE VERDURE MISTE FRUTTA DI STAGIONE PANE	CREMA DI VERDURA CON CROSTINI FILETTI DI PESCE (da specificare) GRATINATI AL FORNO PATATE AL FORNO O PUREA DI PATATE FRUTTA DI STAGIONE PANE	PASTA DI FARRO POMODORO E BASILICO FILETTI DI PESCE (da specificare) AL LIMONE AL VAPORE VERDURE MISTE FRUTTA DI STAGIONE PANE	RISO IN BIANCO POLPETTE DI PESCE (da specificare) al forno VERDURE MISTE FRUTTA DI STAGIONE PANE

(*) **PESTO** fresco: basilico, olio extravergine di oliva, parmigiano/ pecorino, pinoli o confezionato senza aglio, in vetro (**) **TONNO**: al naturale, confezionato in vetro

PESCE: deve essere assicurata un'adeguata deliscatura

VERDURE MISTE: offire due verdure a pasto, assicurando almeno 3 differenti prodotti alla settimana, alternando verdure crude e cotte. Condire solo con olio EVO

Le **PATATE**, per il loro contenuto in amido, non sono considerate verdure; devono essere somministrate solo quando specificate nel menù.

I **LEGUMI**, per il loro contenuto in proteine, non sono considerati verdure; devono essere somministrati solo quando specificati nel menù.

FRUTTA: seguire la stagionalità e assicurare almeno 3 differenti prodotti alla settimana. La frutta può essere distributa a metà mattina e di tanto in tanto può essere alternata con macedonia di frutta fresca, senza zucchero aggiunto

CROSTINI: ottenuti esclusivamente da pane tostato

TORTA DELLA CUOCA: (margherita, allo yogurt, mele/frutta..) massimo 1 VOLTA AL MESE per festeggiare i compleanni e non a fine pasto, in sostituzione della frutta.

Utilizzo di solo **PREPARATO PER BRODO VEGETALE** senza glutammato, **PANE A RIDOTTO CONTENUTO DI SALE** e **OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA** sia per condimento a crudo che per la cottura