



MENU' PRIVO DI CARNE
Scuola Primaria di Prata Camportaccio

07/01/20

1° LUNEDI'	2° LUNEDI'	3° LUNEDI'	4° LUNEDI'
GNOCCHI DI PATATE AL POMODORO O IN BIANCO FORMAGGI MISTI VERDURE MISTE FRUTTA DI STAGIONE PANE	PIZZOCCHERI DI TEGLIO O GNOCCHI AL CUCCHIAIO anche di zucca BURGER DI LEGUMI AL FORNO VERDURE MISTE FRUTTA DI STAGIONE PANE	RISO E PISELLI FORMAGGI MISTI VERDURE MISTE FRUTTA DI STAGIONE PANE	RISOTTO ALLO ZAFFERANO/ ZUCCA LEGUMI ALL'OLIO O RICOTTA VERDURE MISTE FRUTTA DI STAGIONE PANE
1° MARTEDI'	2° MARTEDI'	3° MARTEDI'	4° MARTEDI'
PASTA AL RAGU' VEGETALE FRITTATA DI VERDURE AL FORNO VERDURE MISTE FRUTTA DI STAGIONE PANE	RISOTTO ALLA PARMIGIANA FILETTI DI MERLUZZO GRATINATI AL FORNO VERDURE MISTE FRUTTA DI STAGIONE PANE	PASTA AL RAGU' VEGETALE LEGUMI AL POMODORO VERDURE MISTE FRUTTA DI STAGIONE PANE	PASTA IN BIANCO FRITTATA AL FORNO VERDURE MISTE FRUTTA DI STAGIONE PANE
1° MERCOLEDI'	2° MERCOLEDI'	3° MERCOLEDI'	4° MERCOLEDI'
RISOTTO ALLO ZAFFERANO/ ZUCCA FILETTI DI PESCE AL POMODORO O GRATINATI AL FORNO VERDURE MISTE FRUTTA DI STAGIONE PANE	PASTA AL RAGU' DI TONNO AL NATURALE FRITTATA DI VERDURE AL FORNO VERDURE MISTE FRUTTA DI STAGIONE PANE	RAVIOLI RICOTTA E SPINACI AL POMODORO O IN BIANCO FILETTI DI PESCE AL POMODORO O GRATINATI AL FORNO VERDURE MISTE FRUTTA DI STAGIONE PANE	GNOCCHI ALLA ROMANA FILETTI DI PESCE DORATI AL FORNO VERDURE MISTE FRUTTA DI STAGIONE PANE
1° GIOVEDI'	2° GIOVEDI'	3° GIOVEDI'	4° GIOVEDI'
VERDURE MISTE PASTA O LASAGNE AL RAGU' DI LEGUMI FRUTTA DI STAGIONE PANE	VERDURE MISTE PIZZA MARGHERITA FRUTTA DI STAGIONE PANE	VERDURE MISTE PASTA CON LEGUMI O CRESPELLE RICOTTA E SPINACI FRUTTA DI STAGIONE PANE	POLENTA O PURE' DI PATATE LENTICCHIE CON VERDURINE FRUTTA DI STAGIONE PANE

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 solo con olio extra vergine di oliva

N.B. Le patate, per il loro contenuto in amido, non vanno considerate verdure, quindi devono essere somministrate solo quando specificate nel menù, prevedendo sempre anche un contorno di verdure.

crostini ottenuti esclusivamente da pane comune tostato

FRUTTA: assicurando almeno 3 differenti prodotti alla settimana, meglio se distribuita a metà mattina e di tanto in tanto alternarla con MACEDONIA DI FRUTTA FRESCA

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

Si utilizzano solo : **PREPARATO PER BRODO VEGETALE senza glutammato, SALE IODATO, PANE A RIDOTTO CONTENUTO DI SALE e (*)OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA** sia per condimenti a crudo che per la cottura