

MENU' SCUOLA PRIMARIA PROSTO

| | | | |
|--|--|---|--|
| 1° MARTEDI' VERDURE MISTE LASAGNE AL RAGU' DI VITELLONE FRUTTA DI STAGIONE PANE | 2° MARTEDI' PASTA AL PESTO (**) FRITTATA VERDURE MISTE FRUTTA DI STAGIONE PANE | 3° MARTEDI' GNOCCHI IN BIANCO (*) O AL POMODORO FILETTO DI MERLUZZO o PLATESSA o NASELLO o TILAPIA al pomodoro o gratinato VERDURE MISTE FRUTTA DI STAGIONE PANE | 4° MARTEDI' PASTA IN BIANCO (*) COSCE DI POLLO O GALLETTO al forno VERDURE MISTE FRUTTA DI STAGIONE PANE |
| 1° GIOVEDI' PASTA E CECI O FAGIOLI O LENTICCHIE FORMAGGI MISTI VERDURE MISTE FRUTTA DI STAGIONE PANE | 2° GIOVEDI' VERDURE MISTE PISELLI PIZZA MARGHERITA FRUTTA DI STAGIONE PANE | 3° GIOVEDI' VERDURE MISTE POLENTA O PURE'E SPEZZATINO DI VITELLONE CON PISELLI E VERDURE FRUTTA DI STAGIONE PANE | 4° GIOVEDI' ORZO/ FARRO/ RISO ARROSTO DI TACCHINO VERDURE MISTE FRUTTA DI STAGIONE PANE |

(*) condito solo con **OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA (**)** PESTO preparato fresco con basilico, olio extra vergine di oliva, pinoli, grana, con poco o niente aglio

PESCE: deve essere assicurata una accurata delliscatura

VERDURE MISTE: offrire possibilmente due verdure di stagione a pasto, assicurando almeno 3 differenti prodotti alla settimana, alternando VERDURE CRUDE e COTTE - condire con olio extra vergine di oliva. **N.B. Le patate,** per il loro contenuto in amido, non vanno considerate verdure e devono essere somministrate solo quando specificate nei menù (bollite o arrosto)

FRUTTA: assicurare almeno 3 differenti prodotti di stagione alla settimana. Può essere distribuita a metà mattina e alternata saltuariamente con macedonia di frutta fresca senza l'aggiunta di zucchero

TORTA della cuoca (torta margherita, torta allo yogurt, torta di mele/frutta o con confettura) può essere prevista **una volta al mese** per festeggiare i compleanni, offerta a fine pasto in sostituzione della frutta fresca.

POLENTA: con aggiunta di formaggio

Utilizzo esclusivo e quotidiano di : **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.**