



MENU' SCUOLA PRIMARIA PESTALOZZI

08/03/2020

LUNEDI'	2° LUNEDI'	3° LUNEDI'	4° LUNEDI'
GNOCCHI ALLA ROMANA ½ PROSCIUTTO COTTO E ½ BRESAOLA VERDURE MISTE FRUTTA DI STAGIONE PANE	RISO IN BIANCO (*) FILETTO DI MERLUZZO o PLATESSA o NASELLO o TILAPIA al pomodoro o gratinato VERDURE MISTE FRUTTA DI STAGIONE PANE	RISOTTO ALLA PARMIGIANA O ZAFFERANO SCALOPPINE DI TACCHINO al forno VERDURE MISTE FRUTTA DI STAGIONE PANE	RAVIOLI RICOTTA E SPINACI al pomodoro o in bianco (*) ½ PROSCIUTTO COTTO E ½ BRESAOLA VERDURE MISTE FRUTTA DI STAGIONE PANE
1° MARTEDI'	2° MARTEDI'	3° MARTEDI'	4° MARTEDI'
VERDURE MISTE LASAGNE AL RAGU' DI VITELLONE FRUTTA DI STAGIONE PANE	PASTA AL PESTO (**) FRITTATA VERDURE MISTE FRUTTA DI STAGIONE PANE	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	PASTA IN BIANCO (**) COSCE DI POLLO O GALLETTO al forno VERDURE MISTE FRUTTA DI STAGIONE PANE
1° MERCOLEDI'	2° MERCOLEDI'	3° MERCOLEDI'	4° MERCOLEDI'
RISOTTO ALLA PARMIGIANA FILETTO DI MERLUZZO o PLATESSA o NASELLO o TILAPIA al pomodoro o gratinato VERDURE MISTE FRUTTA DI STAGIONE PANE	FRULLATO DI VERDURE E LEGUMI con orzo o crostini BOCCONCINI DI POLLO E PATATE AL FORNO VERDURE MISTE FRUTTA DI STAGIONE PANE	PASTA AL RAGU' DI TONNO (***) FRITTATA VERDURE MISTE FRUTTA DI STAGIONE PANE	RISO AL POMODORO FILETTO DI MERLUZZO o PLATESSA o NASELLO o TILAPIA al pomodoro o gratinato VERDURE MISTE FRUTTA DI STAGIONE PANE
1° GIOVEDI'	2° GIOVEDI'	3° GIOVEDI'	4° GIOVEDI'
PASTA E CECI O FAGIOLI O LENTICCHIE FORMAGGI MISTI VERDURE MISTE FRUTTA DI STAGIONE PANE	VERDURE MISTE PISELLI PIZZA MARGHERITA FRUTTA DI STAGIONE PANE	VERDURE MISTE POLENTA O PURE' E SPEZZATINO DI VITELLONE con PISELLI E VERDURE FRUTTA DI STAGIONE PANE	ORZO/ FARRO/ RISO ARROSTO DI TACCHINO VERDURE MISTE FRUTTA DI STAGIONE PANE
1° VENERDI'	2° VENERDI'	3° VENERDI'	4° VENERDI'
PASTA IN BIANCO (*) SCALOPPINE DI LONZA al forno VERDURE MISTE FRUTTA DI STAGIONE PANE	PASTA AL POMODORO ARISTA DI MAIALE al forno VERDURE MISTE FRUTTA DI STAGIONE PANE	SPAEZLI FORMAGGI MISTI O SFORNATO DI LEGUMI VERDURE MISTE FRUTTA DI STAGIONE PANE	VERDURE MISTE PISELLI PIZZA MARGHERITA 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 (***) **TONNO al naturale PESCE**: deve essere assicurata una accurata deliscatura

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, 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.