

PRIMA SETTIMANA		Ingredienti
LUNEDÌ	Pasta al pesto di zucchine	Pasta, zucchine fresche, cipolla, parmig. grattug., olio evo
	Frittata/uova sode	Uovo, parmigiano grattugiato, latte, limone grattugiato, olio evo/uovo sodo, olio evo
	Insalata mista	Insalata, olio evo
	Pane*	Pane
	Frutta fresca di stagione**	Frutta fresca di stagione
MARTEDÌ	Riso con carotine	Riso, carote, parmigiano, olio evo, cipolla, sedano q.b
	Cotoletta di mare al forno	<u>Filetto di Platessa surgelato, pangrattato, scorza di limone grattugiata, aglio, rosmarino, prezzemolo, olio evo</u>
	Pomodori	Pomodori, olio evo
	Pane*	Pane
	Macedonia / banana / albicocche	Macedonia / banana / albicocche
MERCOLEDÌ	Pasta con pomodorini e basilico	Pasta, pomodorini, olio evo, basilico, parmigiano grattugiato
	Crocchette di lenticchie/ceci (anche come sformato)	Lenticchie/ceci, patate, sedano, carote, cipolla, pangrattato, rosmarino, alloro, olio evo, parmigiano grattugiato
	Verdure miste di stagione	Verdure miste di stagione, olio evo
	Pane*	Pane
	Frutta fresca di stagione**	Frutta fresca di stagione
GIOVEDÌ	Brodo vegetale con pastina	Pastina, brodo vegetale, parmig. gratt., olio evo
	Robiola/mozzarella/asiago	
	Patate	Patate, olio evo
	Pane*	Pane
	Frutta fresca di stagione**	Frutta fresca di stagione
VENERDÌ	Risotto al pomodoro	<u>Riso, pomodoro, olio evo, cipolla, basilico</u>
	Frittata/uova sode	Uovo, parmigiano grattugiato, latte, limone grattugiato, olio evo/uovo sodo, olio evo
	Insalata verde	Insalata, olio evo
	Pane*	Pane
	Frutta fresca di stagione**	Frutta fresca di stagione

*pane semintegrale 1- 2 volte/sett. In base alla fornitura **NB le preparazioni possono essere variate secondo le "raccomandazioni gestione menù scolastico"**

** variare 3-4 tipologie a settimane, alternando in base anche al grado di maturazione e alla stagionalità

SECONDA SETTIMANA		Ingredienti
LUNEDÌ	Minestra di verdura con pastina o riso	Pastina/riso, verdure miste, brodo vegetale, parmig. gratt., olio evo
	Frittata	Uovo, parmigiano grattugiato, latte, limone grattugiato, olio evo
	Patate	Patate, olio evo (rosmarino)
	Pane*	Pane*
	Frutta fresca di stagione**	Frutta fresca di stagione
MARTEDÌ	Pasta al pomodoro	Pasta, pomodoro, olio evo, parmigiano
	Polpette di ceci	<u>Ceci, sedano, carota e cipolla, uovo ,olio evo e pangrattato</u>
	Carote	Carote, olio evo
	Pane*	Pane
	Frutta fresca di stagione**	Frutta fresca di stagione
MERCOLEDÌ	Risotto e/o Orzotto con zafferano	Riso e/o Orzo, brodo vegetale (cipolla carota sedano),parmigiano, olio evo, zafferano
	Frittata	<u>Uovo, parmigiano grattugiato, latte, limone grattugiato, olio evo</u>
	Insalata mista	Insalata mista, olio evo
	Pane*	Pane
	Frutta fresca di stagione**	Frutta fresca di stagione
GIOVEDÌ	Pasta con ragù di lenticchie rosse decorticate	Pasta, lenticchie rosse decorticate, pomodoro pelato, sedano, carota e cipolla , parmig. gratt., olio evo
	Mozzarella	Mozzarella
	Pomodori	Pomodori , olio evo
	Pane*	Pane
	Frutta fresca di stagione**	Frutta fresca di stagione
VENERDÌ	Riso al pomodoro	Riso, pomodoro , olio evo
	Crocchette di patate con fagioli cannellini	<u>Patate, fagioli cannellini, uovo, parmigiano gratt., olio evo, pangrattato.</u>
	Zucchine	
	Pane* +Frutta fresca di stagione**	Pane+ Frutta fresca di stagione

*pane semintegrale 1- 2 volte/sett. In base alla fornitura **NB le preparazioni possono essere variate secondo le “raccomandazioni gestione menù scolastico”**

** variare 3-4 tipologie a settimane, alternando in base anche al grado di maturazione e alla stagionalità

TERZA SETTIMANA		Ingredienti
LUNEDÌ	Pasta al pomodoro	Pasta, pomodoro pelato , olio evo , parmigiano grattugiato, cipolla,
	Mozzarella/parmigiano	
	Pane*	Pane
	Frutta fresca di stagione**	Frutta fresca di stagione
MARTEDÌ	Piatto unico: ravioli di ricotta e spinaci	Ravioli di ricotta e spinaci , pomodoro pelato, parmigiano grattugiato, olio evo
	Pane semintegrale, pomodori e cetrioli (anche come antipasto)	Pane semintegrale, pomodori, cetrioli, olio evo
	Macedonia	Frutta fresca di stagione
MERCOLEDÌ	Pasta con verdure di stagione (zucchine e/o melanzane e/o peperoni)	Pasta di semola, verdure di stagione (zucchine e/o melanzane e/o peperoni), cipolla, sedano, olio evo
	Frittata	Uovo, parmigiano grattugiato, latte, limone grattugiato, olio evo
	Insalata mista	Insalata mista, olio evo
	Pane*	Pane
	Frutta fresca di stagione**	Frutta fresca di stagione
GIOVEDÌ	Pasta olio e parmigiano	Pasta, olio evo, parmigiano
	Polpettone di zucca/zucchine e lenticchie	Lenticchie, zucca/zucchine, cipolla, uova, rosmarino, parmigiano grattugiato, olio evo
	Pane*	Pane
	Frutta fresca di stagione**	Frutta fresca di stagione
	Dolce confezionato	
VENERDÌ	Riso al pomodoro	Riso, pomodoro (fresco o pelato), cipolla, olio evo
	Hamburger di ceci	<u>Ceci , sedano, carota, cipolla, uovo, olio evo, pangrattato</u>
	Carote e finocchi	Finocchi, carote, olio evo
	Pane*	Pane
	Frutta fresca di stagione**	Frutta fresca di stagione

*pane semintegrale 1- 2 volte/sett. In base alla fornitura **NB le preparazioni possono essere variate secondo le “raccomandazioni gestione menù scolastico”**

** variare 3-4 tipologie a settimane, alternando in base anche al grado di maturazione e alla stagionalità

QUARTA SETTIMANA		Ingredienti
LUNEDÌ	Risotto con piselli e carote	Riso, carote , piselli, parmigiano grattugiato , olio evo , brodo vegetale
	Caprese mozzarella e pomodoro	Mozzarella , pomodoro , olio evo
	Pane*	Pane
	Frutta fresca di stagione**	Frutta fresca di stagione
MARTEDÌ	Brodo vegetale con farro/riso	Farro/riso, brodo vegetale, parmig. gratt., olio evo
	Frittata di ceci	<u>Farina di ceci, acqua, olio evo</u>
	Patate	Patate, olio evo, rosmarino
	Pane*	Pane
	Frutta fresca di stagione**	Frutta fresca di stagione
MERCOLEDÌ	Pasta con pomodoro e basilico	Pasta , pomodoro pelato , olio evo , parmigiano grattugiato, cipolla, basilico
	Polpette di lenticchie	<u>Lenticchie rosse decorticate, piselli, patata, sedano, carota e cipolla, uovo ,olio evo e pangrattato</u>
	Zucchine	Zucchine, olio evo
	Pane*	Pane
	Frutta fresca di stagione**	Frutta fresca di stagione
GIOVEDÌ	Pasta e fagioli asciutta (con o senza pomodoro, fagioli frullati)	Pasta di semola, fagioli secchi, pomodoro pelato, brodo vegetale, parmigiano grattugiato, olio evo
	Frittata	Uovo, parmigiano grattugiato, latte, limone grattugiato, olio evo
	Verdure di stagione	Verdure di stagione crude o cotte, olio evo
	Pane*	Pane
	Frutta fresca di stagione**	Frutta fresca di stagione
VENERDÌ	Pasta olio e parmigiano	Pasta, olio evo, parmigiano
	Parmigiano	
	Fagiolini	Fagiolini, olio evo
	Pane*	Pane*
	Frutta fresca di stagione**	Frutta fresca di stagione

*pane semintegrale 1- 2 volte/sett. In base alla fornitura **NB le preparazioni possono essere variate secondo le "raccomandazioni gestione menù scolastico"**

** variare 3-4 tipologie a settimane, alternando in base anche al grado di maturazione e alla stagionalità

QUINTA SETTIMANA		Ingredienti
LUNEDÌ	Risotto con verdure di stagione	Riso, verdure di stagione, olio evo, cipolla
	Rotolo variopinto (anche separato dalle verdure)	Uovo, carote, zucchine o spinaci, olio evo
	Piselli	Piselli, olio evo
	Pane*	Pane
	Frutta fresca di stagione**	Frutta fresca di stagione
MARTEDÌ	Verdure gratinate	Zucchine gratinate con pangrattato e olio evo
	Piatto unico: pizza margherita e/o pizza bianca con mozzarella	Farina (70% tipo 0 + 30% tipo integrale), lievito, acqua, sale, zucchero. Condimento: passata di pomodoro, mozzarella, olio evo, sale, basilico e/o origano oppure Bianca senza passata di pomodoro ma con mozzarella
	Frutta fresca di stagione**	Frutta fresca di stagione
MERCOLEDÌ	Pasta con olio e parmigiano	Pasta di semola , olio evo , parmigiano grattugiato
	Cotoletta di ceci	<u>Ceci , sedano, carota, cipolla, uovo, olio evo, pangrattato</u>
	Carote	Carote , olio evo
	Pane*	Pane
	Frutta fresca di stagione**	Frutta fresca di stagione
GIOVEDÌ	Crema di zucca/zucchina con fagioli e pastina	Zucca/zucchine , fagioli , pastina, bietolina, cipolla, olio evo , parmigiano grattugiato
	Mozzarella/parmigiano	
	insalata di pomodori	Pomodori , olio evo
	Pane*	Pane
	Frutta fresca di stagione**	Frutta fresca di stagione
VENERDÌ	Risotto con ragù di lenticchie rosse decorticate	Riso, lenticchie rosse decorticate, pomodoro pelato, sedano, carota e cipolla , parmig. gratt., olio evo
	Frittata	<u>Uovo, parmigiano grattugiato, latte, limone grattugiato, olio evo</u>
	Fagiolini	Fagiolini, olio evo
	Pane *	Pane
	Frutta fresca di stagione**	Frutta fresca di stagione
	Dolce confezionato	

*pane semintegrale 1- 2 volte/sett. In base alla fornitura **NB le preparazioni possono essere variate secondo le “raccomandazioni gestione menù scolastico”**

** variare 3-4 tipologie a settimane, alternando in base anche al grado di maturazione e alla stagionalità