

| PRIMA SETTIMANA | | | | PANE | FRUTTA |
|-------------------|--|---|--|----------------|---------------------------------|
| LUNEDI | PASSATO DI ZUCCA CON FARRO | UOVA STRAPAZZATE | CAVOLO CAPPUCCIO JULIENNE | PANE COMUNE | FRUTTA FRESCA DI STAGIONE |
| MARTEDI | PIZZA MARGHERITA | | INSALATA VERDE - FINOCCHI JULIENNE | ½ PANE COMUNE | |
| MARTEDI | PASTA AL POMODORO | PUREA DI CECI | CAROTE JULIENNE | PANE COMUNE | |
| GIOVEDI | SPEZZATINO DI CARNE BIANCA CON POLENTA (MEZZA PORZIONE) E PATATE(MEZZA PORZIONE) | | INSALATA "MILLE COLORI" – SPINACI ALL'OLIO* | ½ PANE COMUNE | |
| VENERDI | PASTA ALLA PIZZAIOLA | FILETTO DI PLATESSA GRATINATO AL FORNO* | CAROTE JULIENNE | PANE INTEGRALE | |
| SECONDA SETTIMANA | | | | PANE | FRUTTA |
| LUNEDI | MINESTRA DI VERDURE INVERNALI CON ORZO | MOZZARELLA | ERBETTE GUSTOSE* | PANE COMUNE | FRUTTA FRESCA DI STAGIONE |
| MARTEDI | RISOTTO ALLA MILANESE | FRITTATA AL FORNO | CAVOLO CAPPUCCIO JULIENNE | PANE INTEGRALE | |
| MERCOLEDI | PASTA ALL'OLIO EVO E GRANA | FILETTO DI MERLUZZO AGLI AROMI* | INSALATA "MILLE COLORI" | PANE COMUNE | |
| GIOVEDI | PASTA AL RAGU' DI CARNE BOVINA | | CAROTE JULIENNE – SPINACI AL VAPORE* | ½ PANE COMUNE | |
| VENERDI | PASTA AL POMODORO | LENTICCHIE STUFATE AL POMODORO | INSALATA VERDE | PANE COMUNE | |
| TERZA SETTIMANA | | | | PANE | FRUTTA |
| LUNEDI | PASTA AL RAGU' DI VERDURE | FRITTATA AL FORNO | CAROTE JULIENNE | PANE INTEGRALE | FRUTTA FRESCA DI STAGIONE |
| MARTEDI | PASTA ALL'OLIO EVO E GRANA | CROCCHETTE DI PISELLI* | INSALATA VERDE | PANE COMUNE | |
| MERCOLEDI | PASSATO DI VERDURE CON ORZO | ASIAGO | CAROTE JULIENNE | PANE COMUNE | |
| GIOVEDI | SPEZZATINO DI MANZO CON POLENTA (MEZZA PORZIONE) E PATATE(MEZZA PORZIONE) | | FINOCCHI GRATINATI – CAVOLO CAPPUCCIO JULIENNE | ½ PANE COMUNE | |
| VENERDI | PASTA AL POMODORO | COTOLETTA DI PLATESSA AL FORNO* | INSALATA "MILLE COLORI" | PANE COMUNE | |
| QUARTA SETTIMANA | | | | PANE | FRUTTA |
| LUNEDI | PIZZA MARGHERITA | | CAROTE JULIENNE – FINOCCHI JULIENNE | ½ PANE COMUNE | FRUTTA FRESCA DI STAGIONE |
| MARTEDI | PASTA ALLA PIZZAIOLA | FILETTO DI PLATESSA* GRATINATO AL FORNO | INSALATA "MILLE COLORI" | PANE INTEGRALE | |
| MERCOLEDI | GNOCCHETTI SARDI AL POMODORO | TORTINO DI CECI E POMODORO | CAROTE JULIENNE | PANE COMUNE | |
| GIOVEDI | PASSATO DI VERDURE CON ORZO | SOVRACOSCIA DI POLLO DISOSSATA AL FORNO | CAVOLO CAPPUCCIO JULIENNE | PANE INTEGRALE | |
| VENERDI | RISOTTO AL ROSMARINO | FRITTATA CON PATATE | INSALATA VERDE | PANE COMUNE | |

SI UTILIZZA:

- OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA
- SALE IODATO (con moderazione)

VIENE OFFERTO:

- PANE COMUNE E INTEGRALE non addizionato di grassi e a ridotto contenuto di sale (≤1,7% sulla farina)
- FRUTTA FRESCA DI STAGIONE di almeno tre differenti tipologie a settimana tra arance, kiwi, mandarancio, mandarino, mele, pere
- ACQUA DI RETE

Il presente prospetto ha lo scopo di facilitare l'individuazione degli alimenti fonte di carboidrati e fonte di proteine che, insieme a un adeguato apporto di grassi, dovrebbero essere sempre presenti ad ogni pasto. Si ricorda che, in generale, un pasto si compone di:

- primo
- secondo
- contorno con verdura
- pane
- frutta

MENÙ: AUTUNNO/INVERNO 25-26 COMUNE DI ALFIANELLO (BS)
PER LA SCUOLA/E INFANZIA, PRIMARIA E SECONDARIA PRODOTTO PRESSO IL CENTRO COTTURA DI SCUOLA DELL'INFANZIA DI ALFIANELLO
 DITTA/GESTORE COOPERATIVA SANT'ANSELMO

| QUINTA SETTIMANA | | | | PANE | FRUTTA |
|-------------------|--|---|---------------------------------------|----------------|---------------------------------|
| MARTEDI | PASTA ALLA PIZZAIOLA | FRITTATA AL FORNO | INSALATA "MILLE COLORI | PANE INTEGRALE | |
| MARTEDI | RISO ALL'OLIO E GRANA | CROCCHETTE DI PISELLI* | CAROTE JULIENNE | PANE COMUNE | |
| MERCOLEDI | PASSATO DI ZUCCA CON FARRO | MOZZARELLA | SPINACI AL VAPORE* | PANE COMUNE | |
| GIOVEDI | COTOLETTA DI POLLO CON PATATE AL FORNO | | CAVOLO CAPPUCCIO JULIENNE | ½ PANE COMUNE | |
| VENERDI | PASTA AL SUGO DI POMODORO | FILETTO DI MERLUZZO AL LIMONE* | INSALATA VERDE | PANE COMUNE | |
| SESTA SETTIMANA | | | | PANE | FRUTTA |
| LUNEDI | PIZZA MARGHERITA | | FINOCCHI JULIENNE – CAROTE JULIENNE | ½ PANE COMUNE | FRUTTA FRESCA DI STAGIONE |
| MARTEDI | PASTA AL POMODORO | COTOLETTA DI PLATESSA AL FORNO* | CAVOLO CAPPUCCIO JULIENNE | PANE COMUNE | |
| MERCOLEDI | RISOTTO ALLA ZUCCA | FRITTATA AL FORNO | INSALATA DI CAROTE, FINOCCHI E ARANCE | PANE COMUNE | |
| | MINISTRA DI VERDURE CON ORZO | POLPETTE DI MANZO AL SUGO | INSALATA "MILLE COLORI" | PANE INTEGRALE | |
| VENERDI | PASTA ALL'OLIO EVO E GRANA | LENTICCHIE STUFATE | CAROTE JULIENNE | PANE COMUNE | |
| SETTIMA SETTIMANA | | | | PANE | FRUTTA |
| LUNEDI | PASTA AL RAGU' DI VERDURE | FRITTATA AL FORNO | CAROTE JULIENNE | PANE COMUNE | FRUTTA FRESCA DI STAGIONE |
| MARTEDI | RISO ALL'OLIO EVO E GRANA | TORTINO DI CECI E POMODORO | INSALATA MISTA "MILLE COLORI" | PANE COMUNE | |
| MERCOLEDI | PASTA ALLA PIZZAIOLA | FILETTO DI PLATESSA GRATINATO AL FORNO* | CAROTE JULIENNE | PANE COMUNE | |
| GIOVEDI | PASSATO DI VERDURE INVERNALI CON ORZO | SCALOIPPINA DI POLLO AL LIMONE | CAVOLO CAPPUCCIO JULIENNE | PANE INTEGRALE | |
| VENERDI | PIZZA MARGHERITA | | CAROTE JULIENNE – FINOCCHI JULIENNE | ½ PANE COMUNE | |
| OTTAVA SETTIMANA | | | | PANE | FRUTTA |
| LUNEDI | PASSATO DI ZUCCA CON FARRO | ASIAGO | SPINACI ALL'OLIO* | PANE INTEGRALE | FRUTTA FRESCA DI STAGIONE |
| MARTEDI | GNOCCHETTI SARDI AL POMODORO | FILETTO DI MERLUZZO AL LIMONE* | CAVOLO CAPPUCCIO JULIENNE | PANE COMUNE | |
| MERCOLEDI | RISOTTO ALLO ZAFFERANO | FRITTATA AL FORNO | INSALATA "MILLE COLORI" | PANE COMUNE | |
| GIOVEDI | PASTA AL RAGU' DI CARNE BOVINA | | FINOCCHI JULIENNE – INSALATA VERDE | ½ PANE COMUNE | |
| VENERDI | PASTA ALL'OLIO EVO E GRANA | PUREA DI CECI | CAROTE JULIENNE | PANE COMUNE | |

SI UTILIZZA:

- OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA
- SALE IODATO (con moderazione)

VIENE OFFERTO:

- PANE COMUNE E INTEGRALE non addizionato di grassi e a ridotto contenuto di sale (≤1,7% sulla farina)
- FRUTTA FRESCA DI STAGIONE di almeno tre differenti tipologie a settimana tra **arance, kiwi, mandarancio, mandarino, mele, pere**
- ACQUA DI RETE

Il presente prospetto ha lo scopo di facilitare l'individuazione degli alimenti fonte di carboidrati e fonte di proteine che, insieme a un adeguato apporto di grassi, dovrebbero essere sempre presenti ad ogni pasto. Si ricorda che, in generale, un pasto si compone di:

- primo
- secondo
- contorno con verdura
- pane
- frutta

Utilizzo della colorazione menù in base ai secondi piatti o piatti unici

- Carne bianca
- Carne rossa (bovina/suina)
- Pesce
- Formaggio
- Uova
- Legumi



Prodotti gelo

Le informazioni circa la presenza di sostanze o di prodotti che provocano allergie o intolleranze sono disponibili rivolgendosi al personale in servizio.