

Menù Invernale

Scuola dell'Infanzia e Primaria - Comune di Gardone



	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
1	Riso all'olio Frittata Carote* al vapore	Penne integrali al pomodoro Mozzarella Insalata verde	Tortiglioni al pesto Mini burger di legumi Fagiolini* al vapore	Passato di verdura* con farro Bastoncini di merluzzo* al forno Carote julienne	Ravioli ricotta e spinaci* all'olio Hamburger di tacchino Insalata verde e finocchi julienne
2	Gnocchi all'olio Piselli* in umido Fagiolini* al vapore	Crema di carote* con riso Frittata ai formaggi Patate* al vapore	Pizza rossa Prosciutto cotto Insalata verde	Penne integrali al pomodoro e basilico Fusi di pollo al forno Cavolfiori* gratinati	Riso al grana padano Bastoncini di merluzzo* al forno Carote julienne
3	Riso al pomodoro Frittata Spinaci* sabbiati	Passato di verdure* con orzo Asiago Carote julienne	Penne integrali ai formaggi Mini burger di merluzzo con salsa al limone Fagiolini* al vapore	Tortiglioni al pesto rosso Burger vegetale* al pomodoro Carote* al vapore	Fusilli al ragù di bovino Insalata verde
4	Farfalle all'olio Lenticchie in umido Carote julienne	Focaccia Affettato di tacchino Insalata verde	Passato di verdura* con farro Rosa camuna Patate* al vapore	Penne integrali al pomodoro Frittata Carote julienne	Riso allo zafferano Bastoncini di merluzzo* al forno Fagiolini* al vapore
5	Fusilli al pesto Frittata Fagiolini* al vapore	Lasagne al ragù di bovino Insalata verde	Gnocchi al pomodoro Mozzarella Insalata verde	Riso al grana padano Mini burger di legumi Cavolfiore* al vapore	Crema di zucca* con crostini Bastoncini di merluzzo* al forno Carote julienne
6	Ravioli ricotta e spinaci* al burro e salvia Burger vegetale* al pomodoro Fagiolini* al vapore	Fusilli tricolore all'olio Cotoletta di pollo Insalata verde	Riso all'olio Frittata ai formaggi Patate* al vapore	Riso allo zafferano Mini burger di merluzzo con salsa al limone Insalata verde	Penne integrali al pomodoro Asiago Carote julienne

Tutti i pasti vengono completati con pane comune (**pane integrale il mercoledì**) non addizionato di grassi ed a ridotto contenuto di sale e frutta fresca. Nei giorni in cui è prevista la pizza o quando sono presenti un primo di verdure in brodo con cereali e le patate come contorno, viene proposta la mezza porzione di pane. **In grassetto le giornate BIO**

Per tutte le preparazioni viene utilizzato esclusivamente sale iodato e, ove necessario, verrà utilizzato olio extra vergine d'oliva sia e crudo che in cottura.

Verranno proposti almeno tre tipi diversi di frutta nell'arco della settimana a scelta tra: banana, mela, pera, arancia, mandarini (compatibilmente con la disponibilità di mercato).