

| 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 fagioli | Fagioli cannellini e/o borlotti, pangrattato, pomodorini secchi, patate, aglio, rosmarino, prezzemolo, olio evo |
| | 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 |
| | Crochette 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 | Riso, pomodoro, olio evo, cipolla, basilico |
| | 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 |
| | Crochette 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 | Ceci , sedano, carota, cipolla, uovo, olio evo, pangrattato |
| | 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 | Ceci , sedano, carota, cipolla, uovo, olio evo, pangrattato |
| | 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 | Uovo, parmigiano grattugiato, latte, limone grattugiato, olio evo |
| | 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