

PRIMA SETTIMANA		Ingredienti
LUNEDÌ	Risotto con zucchine	Riso, zucchine, olio evo, brodo veg. Q.b.
	Ricotta di vacca/robiola	
	Carote	Carote, olio evo
	Pane	
	Frutta fresca di stagione	
MARTEDÌ	Pasta alle verdure di stagione	Pasta di semola, verdure fresche di stagione, olio evo
	Polpette di carne bianca	Pollo e/o tacchino, uovo, mollica di pane, latte, parmigiano, olio evo
	Insalata mista	Insalata mista, olio evo
	Pane	
	Frutta fresca di stagione	
MERCOLEDÌ	Orzo con pomodoro e basilico	Orzo, pomodoro pelato o pomodorini, basilico, olio evo, parmigiano gratt.
	Frittata con bietola	Uovo, bietola, olio evo
	Pane	
	Frutta fresca di stagione	
GIOVEDÌ	Pasta e fagioli	Pasta di semola, fagioli secchi, brodo vegetale, pomodoro (facoltativo), olio evo, parmigiano gratt. oppure versione asciutta per la scuola infanzia e primaria
	Polpette di carne	Carne di manzo macinata, uovo, mollica di pane, latte, parmigiano grattugiato, olio evo, cipolla
	Insalata di pomodori	Pomodori, olio evo
	Pane	
	Frutta fresca di stagione	
VENERDÌ	Pasta con sugo di pesce	Pasta di semola, pesce misto (<u>no cozze e vongole</u>), pomodoro facoltativo, olio evo
	Filetti di merluzzo/nasello	Filetti di merluzzo/nasello (varie modalità di presentazione: polpette, panato, in umido)
	Spinaci	Spinaci, olio evo
	Pane	
	Frutta fresca di stagione	

NB le preparazioni possono essere variate secondo le raccomandazioni allegate

* variare 3-4 tipologie a settimane, alternando in base anche al grado di maturazione e alla stagionalità anche eventualmente sotto forma di macedonia o spremute

Pane semintegrale o integrale 2 volte a settimana

SECONDA SETTIMANA		Ingredienti
LUNEDÌ	Pasta al pomodoro	Pasta di semola, pomodoro pelato, olio evo, parmigiano grattugiato
	Bocconcini di nasello con pomodori (opp. Grantinati)	Nasello, pomodori, olio evo/ Nasello, pangrattato, rosmarino, olio evo
	Insalata mista	Insalata mista, olio evo
	Pane	
	Frutta fresca di stagione	
MARTEDÌ	Minestrone con orzo perlato	Orzo perlato, verdure miste di stagione, brodo vegetale, olio evo, parmigiano gratt.
	Petto di tacchino	Petto di tacchino, olio evo (varie modalità di presentazione: panato o polpette o bocconcini)
	Patate	Patate, olio evo
	Pane	
	Frutta fresca di stagione	
MERCOLEDÌ	Riso e piselli	Riso, piselli, olio evo
	Uovo	Uovo, olio evo
	Zucchine/verdura di stagione	Zucchine/ Verdure di stagione crude o cotte, olio evo
	Pane	
	Frutta fresca di stagione	
	Ciambella/torta margherita	
GIOVEDÌ	Pasta con carote e zucchine	Pasta di semola, carote, zucchine, sedano, cipolla, olio evo
	Robiola/ricotta	
	Carote/Verdure di stagione	Carote/Verdure di stagione crude o cotte, olio evo
	Pane	
	Frutta fresca di stagione	
VENERDÌ	Pasta olio e parmigiano	Pasta di semola, olio evo, parmigiano
	Polpette di pesce	Merluzzo, uovo, patate, latte, olio evo
	Insalata di pomodori	Pomodori, olio evo
	Pane+ Frutta fresca di stagione	

NB le preparazioni possono essere variate secondo le raccomandazioni allegate

* variare 3-4 tipologie a settimane, alternando in base anche al grado di maturazione e alla stagionalità anche eventualmente sotto forma di macedonia o spremute

Pane semintegrale o integrale 2 volte a settimana

TERZA SETTIMANA		Ingredienti
LUNEDÌ	Orzo pomodoro e basilico	Orzo, pomodoro pelato, basilico, olio evo, parmigiano gratt.
	Frittata con bietola	Uovo, bietola, olio evo
	Pane	
	Frutta fresca di stagione	
MARTEDÌ	Riso olio e parmigiano	Riso, olio evo, parmigiano
	Petto di pollo	Petto di pollo, olio evo
	Insalata mista	Insalata mista, olio evo
	Pane	
	Frutta fresca di stagione	
MERCOLEDÌ	Minestrone con legumi misti	Pastina di semola/miglio, legumi misti secchi (anche frullati), olio evo, parmigiano gratt.
	Hamburger carne magra di bovino adulto	Carne magra di bovino, erbe aromatiche, olio evo
	Zucchine	
	Pane	
	Frutta fresca di stagione	
GIOVEDÌ	Pasta con zucchine	Pasta di semola, zucchine, olio evo
	Robiola/ricotta/mozzarella no a bocconcini	
	Insalata mista	Insalata, olio evo
	Pane	
	Frutta fresca di stagione	
VENERDÌ	Risotto allo zafferano	Riso, zafferano, brodo vegetale q.b., olio evo, parmigiano. <i>Il risotto può essere più o meno brodoso</i>
	Sogliola/coda di rospo	Sogliola/coda di rospo, pangrattato, erbe aromatiche, olio evo
	Insalata di pomodori	Pomodori, olio evo
	Pane	
	Frutta fresca di stagione	

NB le preparazioni possono essere variate secondo le raccomandazioni allegate

* variare 3-4 tipologie a settimane, alternando in base anche al grado di maturazione e alla stagionalità anche eventualmente sotto forma di macedonia o spremute

Pane semintegrale o integrale 2 volte a settimana

QUARTA SETTIMANA		Ingredienti
LUNEDÌ	Pasta al pomodoro	Pasta di semola, pomodoro pelato, olio evo
	Robiola/stracchino	
	Spinaci	Spinaci, olio evo
	Pane	
	Frutta fresca di stagione	
MARTEDÌ	Pasta/riso e lenticchie rosse decorticate	Pasta di semola, lenticchie, brodo vegetale q.b., olio evo.
	Bocconcini di nasello con pomodori (opp. Grantinati)	Nasello, pomodori, olio evo/ Nasello, pangrattato, rosmarino, olio evo
	Insalata mista	Insalata mista, olio evo
	Pane	
	Frutta fresca di stagione	
MERCOLEDÌ	Minestrone con pastina/orzo	Pasta di semola/orzo, verdure miste di stagione, brodo vegetale, olio evo, parmigiano gratt.
	Petto di tacchino	Petto di tacchino, olio evo (varie modalità di presentazione: panato o polpette o bocconcini)
	Patate	Patate, olio evo
	Pane	
	Frutta fresca di stagione	
GIOVEDÌ	Pasta con ragù vegetale	Pasta di semola, carote, zucchine, sedano, cipolla, pomodoro pelato (facoltativo), olio evo, parmigiano gr
	Uova	Uovo, olio evo
	Carote/Verdure di stagione	Carote/Verdure di stagione crude o cotte, olio evo
	Pane	
	Frutta fresca di stagione	
VENERDÌ	Pasta olio e parmigiano	Pasta di semola, Olio evo, parmigiano
	Burger di pesce	Merluzzo, scorza di limone grattugiata, sale; panatura: uova, pangrattato, farina.
	Lattuga	
	Pane	
	Frutta fresca di stagione	

NB le preparazioni possono essere variate secondo le raccomandazioni allegate

* variare 3-4 tipologie a settimane, alternando in base anche al grado di maturazione e alla stagionalità anche eventualmente sotto forma di macedonia o spremute

Pane semintegrale o integrale 2 volte a settimana

QUINTA SETTIMANA		Ingredienti
LUNEDÌ	Risotto con verdure di stagione	Riso, verdure di stagione, olio evo, cipolla
	Rotolo variopinto	Uovo, carote, zucchine o spinaci, olio evo
	Piselli	Piselli, olio evo
	Pane	
	Frutta fresca di stagione	
MARTEDÌ	Pasta con pomodoro	Pasta, pomodoro fresco/pelati/passata, olio evo
	Polpette di tacchino e zucchine	Tacchino, erbe aromatiche, zucchine, farina, uovo, olio evo
	Carote	Carote , olio evo
	Frutta fresca di stagione	
	Pane	
MERCOLEDÌ	PIATTO UNICO: Pasta integrale con ragù bianco di carne e verdure di stagione	Pasta integrale, carne di pollo o tacchino, verdure fresche di stagione, olio evo, parmigiano grattugiato
	Frutta fresca di stagione	
	Pane	
GIOVEDÌ	Crema di zucca/zucchina con fagioli e pastina	Zucca/zucchine , fagioli , pastina, bietolina, cipolla, olio evo , parmigiano grattugiato
	Ricotta/robiola	
	Verdura di stagione	Verdura fresca di stagione, olio evo
	Pane	
	Frutta fresca di stagione	
VENERDÌ	Riso olio evo e parmigiano	Riso, parmigiano, olio evo
	Polpette di pesce/coda di rospo con pomodorini	Merluzzo e/o platessa, mollica di pane, patate, pangrattato, olio evo/coda di rospo, pomodorini o pelati, olio evo
	Insalata bicolore	insalata, olio evo
	Frutta fresca di stagione	
	Pane	

NB le preparazioni possono essere variate secondo le raccomandazioni allegate

* variare 3-4 tipologie a settimane, alternando in base anche al grado di maturazione e alla stagionalità anche eventualmente sotto forma di macedonia o spremute

Pane semintegrale o integrale 2 volte a settimana

NB le preparazioni possono essere variate secondo le raccomandazioni allegate

* variare 3-4 tipologie a settimane, alternando in base anche al grado di maturazione e alla stagionalità anche eventualmente sotto forma di macedonia o spremute

Pane semintegrale o integrale 2 volte a settimana