MENU' PRIMAVERA-ESTATE

SCUOLE PRIMARIE E SECONDARIE DI LUINO - DIETA VEGETARIANA

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
1 sett. Dal 05/10 al 09/10	Pasta 1 e piselli* 2 Primo sale 7 (1/2 pz) Carote 2 al forno Pane 3 Frutta di stagione 2	Minestrone*2 con orzo 1 Frittata 6 Fagiolini* e patate 2 Pane 3 Frutta di stagione 2	Risotto 1 all'ortolana 2 Tortino di legumi 6 Pomodori 2 Pane 3 Frutta di stagione 2	Gnocchi 5 al pesto Polpette/hamburger di legumi 6 Insalata mista 2 Pane 3 Frutta di stagione 2	Pasta integrale 1 al pomodoro 6 e olive Rollè di frittata 6 Macedonia di verdure* 2 Pane 3 Frutta di stagione 2
2 settimana Dal 12/10 al 16/10	Pasta integrale 1 al pomodoro 6 Mozzarella 4 Pomodori 2 Pane 3 Frutta di stagione 2	Tortellini di magro 5 al pomodoro 6 Lenticchie 6 Insalata mista 2 Pane 3 Frutta di stagione 2	Pasta 1 al pesto Polpettine vegetali Fagiolini* 2 Pane 3 Frutta di stagione 2	Risotto 1 alla milanese Frittata 6 Macedonia di verdure* 2 Pane 3 Frutta di stagione 2	Minestrone*2 con ditalini 1 Primo sale 4 Patate al forno 2 Pane 3 Frutta di stagione 2
3 sett. Dal 19/10 al 23/10	Pasta 1 in salsa aurora 6 Piselli* 2 Carote 2 agli aromi Pane 3 Frutta di stagione 2	Pasta integrale 1 alle zucchine 2 Frittata 6 Insalata 2 Pane 3 Frutta di stagione 2	Risotto 1 alla parmigiana Tortino di legumi 6 Tris di verdure* 2 Pane 3 Frutta di stagione 2	Minestrone*2 con farro1 Polpettine vegetali Patate al forno 2 Pane 3 Frutta di stagione 2	Pasta 1 con olio e Parmigiano 4 Asiago 4 Erbette* 2 Pane 3 Frutta di stagione 2
4 sett. Dal 26/10 al 30/10	Pasta 1 alle melanzane 2 Omelette 6 Fagiolini* 2 Pane 3 Frutta di stagione 2	Pasta 1 pasticciata con piselli* 2 e formaggio 4 Mozzarella 4 (1/2 pz) Insalata mista 2 Pane 3 Frutta di stagione 2	Insalata di farro 1 con verdure 2 Polpette/hamburger di legumi 6 Pomodori 2 Pane 3 Frutta di stagione 2	Risotto 1 agli spinaci*2 Piselli* 2 Carote filangè 2 Pane 3 Frutta di stagione 2	Pasta integrale 1 al pomodoro 6 Polpette vegetali Zucchine trifolate2 Pane 3 Frutta di stagione 2

A ROTAZIONE, UNA VOLTA NELLE QUATTRO SETTIMANE VERRA' SERVITO IL SEGUENTE MENU': pizza margherita, formaggio mezza porzione, contorno del giorno, frutta di stagione. 12/10 PRIMARIA MOTTE E VOLDOMINO; 19/10 PRIMARIA LUINO E SECONDARIA LUINO; 26/10 PRIMARIA CREVA

1. pasta di semola e cereali biologici
2. ortaggi e frutta da agricoltura biologica o filiera corta
3. pane da filiera corta
4. formaggi biologici o filiera corta o dop, igp, pat
5. filera corta
6. produzione biologica
7. FAO 27 o 37
8. carne bovina produzione biologica o SQNZ
9. carne avicola produzione biologica o s/antibiotici
10. carne suina biologica o filiera corta
11. salumi nazionali o biologici

olio EVO biologico 100% italiano

* prodotto surgelato