MENU' AUTUNNO-INVERNO

SCUOLE PRIMARIE E SECONDARIE DI LUINO- DIETA VEGETARIANA

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
1° settimana dal 03/11 al 06/11	Pasta integrale 1 al pomodoro 6 Frittata 6 con porri 2 Finocchi in insalata 2 Pane 3 Frutta di stagione 2	Pasta 1 con ragù di verdure 2 Mozzarella 7 Insalata mista 2 Pane 3 Frutta di stagione 2	Passato di verdura*2 con orzo 1 Frittata 6 Patate al forno 2 Pane 3 Frutta di stagione 2	Pasta 1 al pesto Polpette vegetali Fagiolini 2 Pane integrale 3 Frutta di stagione 2	Risotto 1 allo zafferano Tortino di legumi 6 Insalata verde 2 Pane 3 Frutta di stagione 2
2° settimana dal 09/11 al 13/11	Pasta integrale 1 al pomodoro 6 Frittata 6 al Parmigiano 4 Cavolfiori 2 Pane 3 Frutta di stagione 2	Polenta 6 Polpette vegetali Carote 2 agli aromi Pane 3 Frutta di stagione 2	Risotto 1 all'ortolana 2 Formaggio 4 Insalata mista 2 Pane 3 Frutta di stagione 2	Crema di legumi 6 con farro 6 Asiago 4 (1/2 pz) Patate al forno 2 Pane 3 Frutta di stagione 2	Pasta 1 al pesto di broccoli*2 Lenticchie in umido Insalata 2 Pane ai cereali 3 Frutta di stagione 2
3° settimana dal 16/11 al 20/11	Pasta 1 con le lenticchie 6 Mozzarella 4 (1/2 pz) Fagiolini 2 Pane 3 Frutta di stagione 2	Risotto 1 alla zucca 2 Hamburger vegetali Carote julienne 2 Pane 3 Frutta di stagione 2	Orzotto 1 al pomodoro 6 Omelette 6 Broccoli 2 Pane 3 Frutta di stagione 2	Pasta 1 Olio e Parmigiano 4 Polpette di lenticchie Erbette* 2 Pane integrale 3 Frutta di stagione 2	Tortellini di magro 5 al pomodoro 6 Polpette di legumi 6 Insalata mista 2 Pane 3 Frutta di stagione 2
4° settimana dal 23/11 al 27/11	Zuppa*2 di farro bio/orzo 1 Frittata 6 agli spinaci 2 Insalata verde 2 Pane 3 Frutta di stagione 2	Pasta 1 con crema di piselli* 2 Provolone Valpadana 4 (1/2 pz) Finocchi 2 all'olio Pane ai cereali 3 Frutta di stagione 2	Pasta 1 alla crema di cavolfiori2 Polpette di legumi 6 Insalata mista 2 Pane 3 Frutta di stagione 2	Riso Basmati 1 Polpette vegetali al sugo Carote 2 agli aromi Pane 3 Frutta di stagione 2	Pasta integrale 1 al pomodoro 6 e basilico Tortino di legumi Macedonia di verdure* 2 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 - 09/11 scuola primaria Motte e Voldomino; 16/11 scuola primaria Luino, secondaria Luino; 23/11 scuola 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