

MENÙ

SCUOLA PRIMARIA di TRAONA

Anno Scolastico 2015/2016

1° LUNEDI'	2° LUNEDI'	3° LUNEDI'	4° LUNEDI'
FUSILLI ai TONNO (**) FORMAGGI MISTI VERDURE MISTE FRUTTA di STAGIONE PANE	RAVIOLI SPINACI E RICOTTA in bianco(*) O AL POMODORO FRITTATA al forno VERDURE MISTE FRUTTA DI STAGIONE PANE	PASTA IN BIANCO (*) SCALOPPINE di LONZA al LIMONE VERDURE MISTE FRUTTA DI STAGIONE PANE	RISO in bianco (*) BASTONCINI DI MERLUZZO al forno VERDURE MISTE FRUTTA DI STAGIONE PANE
1° MARTEDI'	2° MARTEDI'	3° MARTEDI'	4° MARTEDI'
PASTA AL PESTO(***) MACINATA di VITELLONE al forno VERDURE MISTE FRUTTA di STAGIONE PANE	RISO in BIANCO(*) LONZA DI MAIALE AL LATTE VERDURE MISTE FRUTTA DI STAGIONE PANE	GNOCCHI ALLA ROMANA (3) PROSCIUTTO COTTO VERDURE MISTE FRUTTA DI STAGIONE PANE	VERDURE MISTE LASAGNE CON RAGU' DI CARNE di vitellone FRUTTA DI STAGIONE PANE
1° MERCOLEDI'	2° MERCOLEDI'	3° MERCOLEDI'	4° MERCOLEDI'
SPATZLE BICOLORE in bianco(*) FUSI DI POLLO al forno VERDURE MISTE FRUTTA DI STAGIONE PANE	PASTA PASTICCIAA al RAGU' di carne di vitellone o PIZZOCCHERI ½ pz BRESAOLA VERDURE MISTE YOGURT ALLA FRUTTA PANE	RISOTTO ALL'ORTOLANA o alla PARMIGIANA ARROSTO DI TACCHINO VERDURE MISTE FRUTTA DI STAGIONE PANE	MACCHERONCINI POMODORO e RICOTTA SCALOPPINE DI POLLO VERDURE MISTE YOGURT ALLA FRUTTA PANE
1° GIOVEDI'	2° GIOVEDI'	3° GIOVEDI'	4° GIOVEDI'
RISOTTO alla MILANESE FILETTI DI PLATESSA DORATI VERDURE MISTE FRUTTA DI STAGIONE PANE	CREMA di VERDURE con CROSTINI(1) BOCCONCINI di POLLO al FORNO PATATE al FORNO FRUTTA DI STAGIONE PANE	POLENTA o PUREA DI PATATE (2) SPEZZATINO DI VITELLONE CON CAROTE E PISELLI FRUTTA DI STAGIONE PANE	GNOCCHI DI PATATE AL POMODORO PROSCIUTTO COTTO o BRESAOLA VERDURE MISTE FRUTTA DI STAGIONE PANE
1° VENERDI'	2° VENERDI'	3° VENERDI'	4° VENERDI'
VERDURE MISTE PIZZA MARGHERITA YOGURT o GELATO ALLA FRUTTA PANE	FARFALLE AL RAGU' VEGETALE TILAPIA al forno VERDURA FRUTTA DI STAGIONE PANE	PENNETTE al PESTO(***) PLATESSA DORATA VERDURE MISTE YOGURT ALLA FRUTTA PANE	PASTA in bianco(*) POLPETTINE DI PESCE E PATATE VERDURE MISTE TORTA DELLA CUOCA PANE

(*) condito con olio extra vergine di oliva

(**) TONNO= al naturale, confezionato preferibilmente in vetro

(***)PESTO= confezionato, senza aglio

VARIANTE ESTIVA = (1) FUSILLI AL SUGO MEDITERRANEO (pomodoro, ricotta, basilico)-BOCCONCINI DI POLLO-VERDURE MISTE-FRUTTA DI STAGIONE

(2) VERDURE MISTE - PIZZA MARGHERITA - FRUTTA DI STAGIONE

(3) INSALATA di RISO (con ingredienti freschi non confezionati) - PROSCIUTTO COTTO - VERDURE MISTE - GELATO alla FRUTTA

PESCE = deve essere assicurata una accurata deliscatura

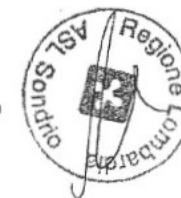
VERDURE MISTE = offrire possibilmente due verdure a pasto, assicurando almeno 3 differenti prodotti alla settimana, alternando VERDURE CRUDE e COTTE - condire con olio extra vergine di oliva

NOTA: le patate, per il loro contenuto in amido, non vanno considerate verdure; devono essere somministrate solo quando specificate nel menù

FRUTTA = può essere distribuita a metà mattina o a pasto - di tanto in tanto somministrare MACEDONIA DI FRUTTA FRESCA e FRUTTA COTTA

TORTA della cuoca (torta margherita, torta allo yogurt, torta di mele, crostata di frutta o con marmellata) **1 VOLTA AL MESE** per festeggiare i compleanni

7 SET. 2015



Pane iposodico: utilizzo quotidiano ai sensi della campagna "Con meno sale nel pane c'è più gusto e... guadagni in salute"