

COMUNE DI SOSPIRO- SCUOLA dell'INFANZIA e SCUOLA PRIMARIA

MENU AUTUNNO INVERNO

	1 SETTIMANA	2 SETTIMANA	3 SETTIMANA	4 SETTIMANA
LUNEDI	Pasta integrale pomodoro e olive Scaloppina di pollo al limone Finocchi gratinati Pane comune Frutta fresca	Pasta al sugo di verdure Frittata alle erbe Insalata mista Pane comune Frutta fresca	Buffet di verdure miste Pizza margherita Pane comune Frutta fresca	Pasta integrale al pomodoro Frittata con spinaci Verdura mista cruda Pane comune Frutta fresca
MARTEDI	Buffet di verdure cotte o crude Pizza margherita Pane comune Frutta fresca	Orzo al pesto Piselli al pomodoro Mix di broccoli Pane comune Frutta fresca	Pasta integrale al pomodoro e basilico Arrosto di tacchino Insalata verde Pane comune Frutta fresca	Pasta al pesto Ceci in umido/al pomodoro Cavolfiore al forno Pane comune Frutta fresca
MERCOLEDI	Riso allo zafferano e zucchine Lenticchie in umido Cavolo cappuccio julienne Pane comune Frutta fresca	Buffer di verdure miste Polenta Polpette di pollo e tacchino Pane comune Frutta fresca	Risotto allo zafferano Polpette di piselli Carote baby Pane comune Frutta fresca	Minestra di porri con orzo Arrosto di lonza al forno M Carote al vapore Pane comune Frutta fresca
GIOVEDI	Crema di verdure e lenticchie con Crostini Merluzzo al pomodoro Mix di verdure cotte Pane comune Frutta fresca	Minestrina in brodo vegetale Cotoletta di pollo Patate lesse/al forno Pane comune Frutta fresca	Crema di verdure con farro Filetto di merluzzo gratinato al forno Patate lesse/patate arrosto Pane comune Frutta fresca	Ravioli di magro olio e salvia Formaggio ½ porzione Finocchi gratinati Pane comune Frutta fresca
VENERDI	Pasta alle erbe aromatiche Arrosto di tacchino Carote cotte Pane comune Frutta fresca	Risotto alla zucca Pesce dorato al forno Carote julienne Pane comune Frutta fresca	Mix di broccoli Pasta al ragù Pane comune Frutta fresca	Risotto alla zucca Merluzzo dorato Fagiolini Pane comune Frutta fresca

Le grammature sono in Linea con le Linee Guida dell'ATS territoriale. Il pane somministrato è a ridotto contenuto di sale (1,7% di sale sul totale della farina). Le proposte di frutta fresca sono calendarizzate garantendo almeno 3 tipologie a settimana. In fase di preparazione e condimento viene utilizzato esclusivamente OLIO EVO

COMUNE DI SOSPIRO- SCUOLA dell'INFANZIA e SCUOLA PRIMARIA

MENU AUTUNNO INVERNO ETICO RELIGIOSO

	1 SETTIMANA	2 SETTIMANA	3 SETTIMANA	4 SETTIMANA
LUNEDI	Pasta integrale pomodoro e olive Scaloppina di pollo al limone Legumi spadellati Finocchi gratinati Pane comune Frutta fresca	Pasta al sugo di verdure Frittata alle erbette Insalata mista Pane comune Frutta fresca	Buffet di verdure miste Pizza margherita Pane comune Frutta fresca	Pasta integrale al pomodoro Frittata con spinaci Verdura mista cruda Pane comune Frutta fresca
MARTEDI	Buffet di verdure cotte o crude Pizza margherita Pane comune Frutta fresca	Orzo al pesto Piselli al pomodoro Mix di broccoli Pane comune Frutta fresca	Pasta integrale al pomodoro e basilico Arrosto di tacchino Legumi spadellati Insalata verde Pane comune Frutta fresca	Pasta al pesto Ceci in umido/al pomodoro Cavolfiore al forno Pane comune Frutta fresca
MERCOLEDI	Riso allo zafferano e zucchine Lenticchie in umido Cavolo cappuccio julienne Pane comune Frutta fresca	Buffer di verdure miste Polenta Polpette di pollo e tacchino Formaggio fresco Pane comune Frutta fresca	Risotto allo zafferano Polpette di piselli Carote baby Pane comune Frutta fresca	Minestra di porri con orzo Arrosto di lonza al forno M Legumi spadellati Carote al vapore Pane comune Frutta fresca
GIOVEDI	Crema di verdure e lenticchie con crostini Merluzzo al pomodoro Formaggio fresco Mix di verdure cotte Pane comune Frutta fresca	Minestrina in brodo vegetale Cotoletta di pollo Legumi in umido Patate lesse/al forno Pane comune Frutta fresca	Crema di verdure con farro Filetto di merluzzo gratinato al forno Formaggio fresco Patate lesse/patate arrosto Pane comune Frutta fresca	Ravioli di magro olio e salvia Formaggio ½ porzione Finocchi gratinati Pane comune Frutta fresca
VENERDI	Pasta alle erbe aromatiche Arrosto di tacchino Legumi in umido Carote cotte Pane comune Frutta fresca	Risotto alla zucca Pesce dorato al forno Formaggio fresco Carote julienne Pane comune Frutta fresca	Mix di broccoli Pasta al ragù Pasta al ragù di legumi Pane comune Frutta fresca	Risotto alla zucca Merluzzo dorato Legumi in umido Fagiolini Pane comune Frutta fresca

SOSTITUZIONE MENU ETICO RELIGIOSO:

Sostituzione **carne avicola** in giallo

Sostituzione **carne suina** in arancione

Sostituzione **carne bovina** in rosso

Sostituzione **prodotti ittici** in azzurro