

COMUNE DI SOSPIRO

MENU' PRIMAVERA - ESTATE A.S. 2023

SCUOLA DELL'INFANZIA E PRIMARIA

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
1° SETTIMANA	Pasta agli aromi formaggio pomodori pane Frutta	Pasta con pesto di zucchine lonza al forno verdura cruda Pane Frutta	Carote julienne pizza margherita Pane integrale Frutta	minestra di piselli con crostini petto di pollo agli aromi patate e fagiolini Pane Frutta	Risotto allo zafferano filetto di pesce gratinato insalata primavera Pane Frutta
2° SETTIMANA	Pasta integrale pomodoro e basilico frittata misto verdure Pane Frutta	Minestra d'orzo tortino di legumi patate al forno Pane Frutta	Risotto con crema di verdure e legumi bastoncini di pesce al forno piselli Pane integrale Frutta	Lasagne al pesto o alla bolognese formaggio ½ porzione pomodori Pane Frutta	Pasta pomodoro e crema di peperoni e melanzane cosce di pollo al rosmarino spinaci/erbette Pane Frutta
3° SETTIMANA	Pizza Insalata primavera Pane Frutta	Minestra di verdura con farro Arrostito di lonza patate al forno pane Frutta	Pasta integrale alla Portofino Sformato di verdure e legumi pomodori in insalata Pane Frutta	Risotto alla parmigiana macinata di manzo carote cotte Pane Frutta	Ravioli di magro filetto di pesce dorato al forno pomodori Pane Frutta
4° SETTIMANA	Pasta al ragù di pesce formaggio misto verdure crude Pane Frutta	Pasta al sugo di verdure Merluzzo al forno carote Pane Frutta	Farro al pesto Cotoletta di pollo erbette o spinaci gratinati Pane Frutta	Insalata di riso tortino di ceci pomodori Pane Frutta	Passato di verdure con pasta Polpette di manzo Patate al forno /purè Pane Frutta

utilizzo di pane a basso contenuto di sale – pane integrale 1 volta alla settimana – frutta di stagione a rotazione nella settimana : arancia, mandarini , banana, mela, pera, kiwi
* DESSERT UNA VOLTA AL MESE

Nei primi piatti con verdure di stagione sono inseriti i legumi

Precisazioni:

- Il pane servito è a ridotto contenuto di sale: una volta alla settimana viene proposto integrale.
- Come unico condimento viene utilizzato olio extra vergine di oliva e aceto biologici.
- Pasta-Olio-Pomodori pelati-Uova-Aceto-Fagiolini-Spinaci-Legumi-Farina gialla-zucchero di canna-minestrone: prodotti derivati da agricoltura biologica
- La frutta, almeno di 3 varietà diverse e scelta secondo principi di rotazione e stagionalità.
- Il sale utilizzato è iodato
- Le grammature sono conformi alle indicazioni previste dall'ATS cremona
- Una volta ogni due settimane sarà somministrato, in aggiunta alla frutta, il dessert (dolce/yogurt/gelato)
- Il lunedì, la frutta può essere sostituita con mousse di frutta

