Menu Autunno Inverno 2023 2024

Comune di Sospiro SCUOLA DELL' INFANZIA E PRIMARIA

Settimane	1^ SETTIMANA	2^ SETTIMANA	3^ SETTIMANA	4^ SETTIMANA
Lunedì	Pasta integrale pomodoro e olive Scaloppina di pollo al limone Finocchi gratinati Pane e frutta	Pasta al sugo di verdure Frittata alle erbette Insalata mista Pane e frutta	Buffet di verdure miste Pizza margherita Pane e frutta	Pasta integrale al pomodoro Frittata con spinaci Verdura mista cruda Pane e frutta
Martedì	Buffet di verdure cotte o crude Pizza margherita Pane e frutta	Orzo al pesto Polpette di pollo e tacchino Mix di broccoli Pane e frutta	Pasta integrale al pomodoro e basilico Arrosto di tacchino Insalata verde Pane e frutta	Pasta al pesto Ceci in umido/ceci al pomodoro Cavolfiore al forno Pane e frutta
Mercoledì	Riso allo zafferano e zucchine Lenticchia in umido Cavolo cappuccio julienne Pane e frutta	Buffet di verdure miste Polenta Piselli al pomodoro Pane e frutta	Risotto allo zafferano Piselli agli aromi Carote baby Pane e frutta	Minestra di porri con orzo Arrosto di lonza al forno M Carote al vapore Pane e frutta
Giovedì	Crema di verdure e lenticchie con crostini Platessa al pomodoro Mix di verdure cotte Pane e frutta	Minestrina in brodo vegetale Cotoletta di pollo Patate lesse/patate arrosto Pane e frutta	Crema di verdura con farro Filetto di merluzzo gratinato al forno Patate lesse/patate arrosto Pane e frutta	Ravioli di magro olio e salvia Formaggio 1/2 porzione Finocchi gratinati Pane e frutta
Venerdì	Pasta alle erbe aromatiche Arrosto di tacchino Carote cotte Pane e frutta	Risotto alla zucca Pesce dorato al forno Carote julienne Pane e frutta	Mix di broccoli Pasta al ragù Pane e frutta	Risotto alla zucca Platessa dorata Fagiolini Pane e frutta

M carne di maiale

Unico condimento utilizzato **Olio EVO** e **aceto BIO**

Pane: a ridotto contenuto di sale e una volta a settimana integrale

Sale iodato

Grammature conformi alle indicazioni previste dall'ATS Valpadana

La proposta di frutta fresca di stagione può variare in base alla disponibilità di mercato ed alla disponibilità di adeguata qualità merceologica della stessa fra le seguenti tipologie: Banana, Pera, Mela, Kiwi, Arancia/Mandarino, pesche, albicocche, susine.

Sarà garantita una varietà da 3 a 5 frutti differenti nell'arco della settimana. Il lunedì la frutta può essere sostituita con mousse di frutta.