

COMUNE DI SOSPIRO – SC. DELL’INFANZIA E SC. PRIMARIA

MENU PRIMAVERA ESTATE A.S. 2024-2025

| | LUNEDI | MARTEDI | MERCOLEDI | GIOVEDI | VENERDI |
|--------------------|--|--|---|---|---|
| 1 SETTIMANA | Pasta alla norma Frittata con verdure Zucchine al forno Pane comune Frutta fresca | Risotto alla parmigiana Tortino vegetale Pomodori con olio EVO Pane integrale Frutta fresca | Misto di verdure crude Pizza margherita Pane comune Frutta Fresca | Farro con pesto rosso Petto di pollo al limone Fagiolini all’olio EVO Pane comune Frutta fresca | Pasta gialla con zucchine Filetto di pesce gratinato Insalata verde Pane comune Frutta fresca |
| 2 SETTIMANA | Gnocchi al pomodoro (primaria) Pasta al pomodoro (infanzia) Frittata al forno Zucchine con olio EVO Pane comune Frutta fresca | Risotto agli aromi Bastoncini di merluzzo n/prefritti Insalata mista con mais Pane integrale Frutta fresca | Crema di carote con crostini Cotoletta di pollo Patate al forno Pane comune Frutta fresca | Pasta all’olio Sformato di verdure Fagiolini Pane comune Frutta fresca | Pasta al ragù di pesce Piselli spadellati ½ porz. Carote cotte Pane comune Frutta fresca |
| 3 SETTIMANA | Pomodori in insalata Pizza margherita Pane comune Frutta fresca | Orzo al pomodoro Tortino di pesce Insalata mista Pane integrale Frutta fresca | Pasta integrale al pomodoro Arrostato di lonza agli aromi Fagiolini Pane comune Frutta fresca | Pasta al pesto Polpette di legumi Zucchine con olio EVO Pane comune Frutta fresca | Risotto con crema di peperoni Filetto di pesce dorato Carote cotte Pane comune Frutta fresca |
| 4 SETTIMANA | Pasta integrale con pomodoro e basilico Formaggio Pomodori con olio EVO Pane comune Frutta fresca | Risotto giallo Polpette piselli e carote Zucchine gratinate Pane integrale Frutta fresca | Pasta con sugo di verdure Cotoletta di pollo Fagiolini Pane comune Frutta fresca | Pasta al pomodoro Bruschette di manzo Misto di verdure crude Pane comune Frutta fresca | Pasta con pesto di zucchine Merluzzo dorato Melanzane al forno 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.

L’ALTERNATIVA DEL PASTO IN BIANCO SARA’ SEMPRE COMPOSTA DA : PASTA IN BIANCO – PESCE AL VAPORE – CAROTE COTTE.

COMUNE DI SOSPIRO – SC. DELL’INFANZIA E SC. PRIMARIA

MENU ETICO RELIGIOSO PRIMAVERA ESTATE A.S. 2024-2025

| | LUNEDI | MARTEDI | MERCOLEDI | GIOVEDI | VENERDI |
|--------------------|--|--|---|---|---|
| 1 SETTIMANA | Pasta alla norma Frittata con verdure Zucchine al forno Pane comune Frutta fresca | Risotto alla parmigiana Tortino vegetale Pomodori con olio EVO Pane integrale Frutta fresca | Misto di verdure crude Pizza margherita Mozzarella ½ porz. Pane comune Frutta Fresca | Farro con pesto rosso Petto di pollo al limone Legumi in umido Fagiolini all’olio EVO Pane comune Frutta fresca | Pasta gialla con zucchine Filetto di pesce gratinato Formaggio fresco Insalata verde Pane comune Frutta fresca |
| 2 SETTIMANA | Gnocchi al pomodoro (primaria) Pasta al pomodoro (infanzia) Frittata al forno Zucchine con olio EVO Pane comune Frutta fresca | Risotto agli aromi Bastoncini di merluzzo n/prefritti Legumi in umido Insalata mista con mais Pane integrale Frutta fresca | Crema di carote con crostini Cotoletta di pollo Legumi in umido Patate al forno Pane comune Frutta fresca | Pasta all’olio Sformato di verdure Fagiolini Pane comune Frutta fresca | Pasta al ragù di pesce Pasta al ragù di legumi Piselli spadellati ½ porz. Carote cotte Pane comune Frutta fresca |
| 3 SETTIMANA | Pomodori in insalata Pizza margherita Mozzarella ½ porzione Pane comune Frutta fresca | Orzo al pomodoro Tortino di pesce Insalata mista Pane integrale Frutta fresca | Pasta integrale al pomodoro Arrosto di lonza agli aromi Legumi in umido Fagiolini Pane comune Frutta fresca | Pasta al pesto Polpette di legumi Zucchine con olio EVO Pane comune Frutta fresca | Risotto con crema di peperoni Filetto di pesce dorato Formaggio fresco Carote cotte Pane comune Frutta fresca |
| 4 SETTIMANA | Pasta integrale con pomodoro e basilico Formaggio Pomodori con olio EVO Pane comune Frutta fresca | Risotto giallo Polpette piselli e carote Zucchine gratinate Pane integrale Frutta fresca | Pasta al sugo di verdure Frittata al forno Fagiolini Pane comune Frutta fresca | Pasta al pomodoro Lenticchie in umido Misto di verdure crude Pane comune Frutta fresca | Pasta con pesto di zucchine Merluzzo dorato Formaggio fresco Melanzane al forno 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