

## MENU' ESTIVO (aprile - giugno) Scuola Primaria di Sondalo

<b>1° LUNEDI'</b> RISOTTO ALLO ZAFFERANO FILETO DI PESCE VERDURA CRUDA O COTTA DI STAGIONE FRUTTA DI STAGIONE PANE	<b>2° LUNEDI'</b> PASTA AL PESTO FRITTATA VERDURA CRUDA O COTTA DI STAGIONE FRUTTA DI STAGIONE PANE	<b>3° LUNEDI'</b> GNOCCHI AL POMODORO O IN BIANCO PROSCIUTTO COTTO senza polifosfati VERDURA CRUDA O COTTA DI STAGIONE FRUTTA DI STAGIONE PANE	<b>4° LUNEDI'</b> PIZZOCCHERI DELLA VALTELLINA SCAGLIE DI GRANA VERDURA CRUDA O COTTA DI STAGIONE FRUTTA DI STAGIONE PANE
<b>1° MARTEDI'</b> PASTA IN BIANCO COSCETTA/ PETTO DI POLLO VERDURA CRUDA O COTTA DI STAGIONE FRUTTA DI STAGIONE PANE	<b>2° MARTEDI'</b> RISOTTO ALLE ZUCCHINE (frullate) FILETTO DI PESCE VERDURA CRUDA O COTTA DI STAGIONE FRUTTA DI STAGIONE PANE	<b>3° MARTEDI'</b> PASTA AL TONNO PESCE AL FORNO VERDURA CRUDA O COTTA DI STAGIONE FRUTTA DI STAGIONE PANE	<b>4° MARTEDI'</b> PASTA INTEGRALE AL POMODORO E RICOTTA MEDAGLIONI DI TACCHINO agli aromi VERDURA CRUDA O COTTA DI STAGIONE FRUTTA DI STAGIONE PANE
<b>1° MERCOLEDI'</b> RAVIOLI IN BIANCO MOZZARELLA ALLA CAPRESE VERDURA CRUDA O COTTA DI STAGIONE FRUTTA DI STAGIONE PANE	<b>2° MERCOLEDI'</b> PASTA AL RAGU' VEGETALE ARROSTO DI TACCHINO AL FORNO VERDURA CRUDA O COTTA DI STAGIONE FRUTTA DI STAGIONE PANE	<b>3° MERCOLEDI'</b> RISOTTO ROSSO CON LENTICCHIE FORMAGGIO VERDURA CRUDA O COTTA DI STAGIONE FRUTTA DI STAGIONE PANE	<b>4° MERCOLEDI'</b> RISOTTO ROSSO FILETTI DI MERLUZZO AL FORNO VERDURA CRUDA O COTTA DI STAGIONE FRUTTA DI STAGIONE PANE
<b>1° GIOVEDI'</b> LASAGNE VEGETARIANE CON LEGUMI (crema di ceci) VERDURA CRUDA O COTTA DI STAGIONE FRUTTA DI STAGIONE PANE	<b>2° GIOVEDI'</b> SPATZLY BIANCHI CON POMODORO FRESCO POLPETTE VEGETARIANE CON LEGUMI VERDURA CRUDA O COTTA DI STAGIONE FRUTTA DI STAGIONE PANE	<b>3° GIOVEDI'</b> RISO BIANCO BOCCONCINI DI POLLO AL FORNO VERDURA CRUDA O COTTA DI STAGIONE FRUTTA DI STAGIONE PANE	<b>4° GIOVEDI'</b> PIZZA MARGHERITA VERDURA CRUDA O COTTA DI STAGIONE FRUTTA DI STAGIONE PANE
<b>1° VENERDI'</b> PASTA POMODORO E BASILICO PESCE VERDURA CRUDA O COTTA DI STAGIONE FRUTTA DI STAGIONE PANE	<b>2° VENERDI'</b> PASTA IN BIANCO FILETTO DI PESCE VERDURA CRUDA O COTTA DI STAGIONE FRUTTA DI STAGIONE PANE	<b>3° VENERDI'</b> INSALATA DI ORZO/ PASTA ALL'ITALIANA con dadini di mozzarella e pomodoro PESCE VERDURA CRUDA O COTTA DI STAGIONE FRUTTA DI STAGIONE PANE	<b>4° VENERDI'</b> PASTA AL PESTO DI ZUCCHINE E FAGIOLINI FILETTO DI PESCE VERDURA CRUDA O COTTA DI STAGIONE FRUTTA DI STAGIONE PANE

(\* ) TONNO AL NATURALE, confezionato in vetro (\*\* ) PESTO fresco: basilico, olio extravergine di oliva, parmigiano/ pecorino, pinoli o confezionato senza aglio, in vetro

**PESCE:** deve essere assicurata una adeguata deliscatura. Pesce fresco o surgelato, meglio se merluzzo, nasello, sogliola, platessa, palombo, trota o San Pietro

**FORMAGGIO:** mozzarella, primo sale, crescenza, parmigiano, caprino, fior di latte, ricotta, asiago, casera.

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

**N.B. Le patate,** per il loro contenuto in amido, non vanno considerate verdure, quindi devono essere somministrate solo quando specificate nel menù, prevedendo sempre anche un contorno di verdure.

**FRUTTA:** assicurando almeno 3 differenti prodotti alla settimana, meglio se distribuita a metà mattina e di tanto in tanto alternarla con MACEDONIA DI FRUTTA FRESCA

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

**CONDIMENTI:** solo olio extravergine di oliva, burro solo per pizzoccheri, ravioli e gnocchi alla romana.

**ACQUA:** di rete

Si utilizzano solo: PREPARATO PER BRODO VEGETALE senza glutammato, SALE IODATO, PANE A RIDOTTO CONTENUTO DI SALE e OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA sia per condimenti a crudo che per la cottura