



MENU' ESTIVO (aprile - giugno)

Scuola Primaria di Sondalo

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