

MENU' INVERNALE (settembre – marzo) Scuola Primaria di Sondalo

1° LUNEDI' RISOTTO ALLO ZAFFERANO FORMAGGI MISTI VERDURA CRUDA O COTTA DI STAGIONE FRUTTA DI STAGIONE PANE	2° LUNEDI' PASTA AL PESTO SCALOPPINA AL LIMONE VERDURA CRUDA O COTTA DI STAGIONE FRUTTA DI STAGIONE PANE	3° LUNEDI' PIZZOCCHERI DELLA VALTELLINA SCAGLIE DI GRANA VERDURA CRUDA O COTTA DI STAGIONE FRUTTA DI STAGIONE PANE	4° LUNEDI' GNOCCHI ALLA ROMANA POLPETTE VEGETALI CON LEGUMI VERDURA CRUDA O COTTA DI STAGIONE FRUTTA DI STAGIONE PANE
1° MARTEDI' FRULLATO DI VERDURA (+ LEGUMI) CON CROSTINI COSCETTA/ PETTO DI POLLO PATATE FRUTTA DI STAGIONE PANE	2° MARTEDI' ORZOTTO ALLA PARMIGIANA FILETTO DI PESCE VERDURA CRUDA O COTTA DI STAGIONE FRUTTA DI STAGIONE PANE	3° MARTEDI' RISOTTO ROSSO CON LENTICCHIE SCALOPPINA DI MAIALE AL LATTE/ LIMONE VERDURA CRUDA O COTTA DI STAGIONE FRUTTA DI STAGIONE PANE	4° MARTEDI' PASTA IN BIANCO MEDAGLIONI DI TACCHINO agli aromi VERDURA CRUDA O COTTA DI STAGIONE FRUTTA DI STAGIONE PANE
1° MERCOLEDI' PASTA AL TONNO FRITTATA AL FORNO VERDURA CRUDA O COTTA DI STAGIONE FRUTTA DI STAGIONE PANE	2° MERCOLEDI' PASTA ALLA CONTADINA (ragù vegetale con legumi frullato) ARROSTO DI TACCHINO AL FORNO VERDURA CRUDA O COTTA DI STAGIONE FRUTTA DI STAGIONE PANE	3° MERCOLEDI' GNOCCHI DI PATATE AL POMODORO O IN BIANCO PESCE VERDURA CRUDA O COTTA DI STAGIONE FRUTTA DI STAGIONE PANE	4° MERCOLEDI' RISO E PATATE PESCE VERDURA CRUDA O COTTA DI STAGIONE FRUTTA DI STAGIONE PANE
1° GIOVEDI' PASTA PASTICCATA O LASAGNE AL RAGU' DI CARNE DI VITELLONE VERDURA CRUDA O COTTA DI STAGIONE FRUTTA DI STAGIONE PANE	2° GIOVEDI' PIZZA MARGHERITA VERDURA CRUDA O COTTA DI STAGIONE FRUTTA DI STAGIONE PANE	3° GIOVEDI' POLENTA O PUREA DI PATATE SPEZZATINO DI VITELLONE CON PISELLI E CAROTE FRUTTA DI STAGIONE PANE	4° GIOVEDI' PIZZA CON FARINA INTEGRALE 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' RAVIOLI BURRO E SALVIA PESCE VERDURA CRUDA O COTTA DI STAGIONE FRUTTA DI STAGIONE PANE	4° VENERDI' CRESPILLE CON PROSCIUTTO 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