

MENU' MENSA SCUOLE DELL'OBBLIGO - Anno Scolastico 2015/2016 - CREVARO

1^ LUNEDI'	2^ LUNEDI'	3^ LUNEDI'	4^ LUNEDI'
Pennette al ragù vegetale Pepite di pollo al forno Verdura Yogurt alla frutta Pane	Risotto alla parmigiana Filetto di merluzzo olio e limone Verdure miste Frutta di stagione Pane	Pasta al pesto ligure leggero (***) Scaloppine di petto di pollo al limone Verdure miste Yogurt alla frutta Pane	Riso e piselli Casera e ciliegie di mozzarella Verdure miste Frutta di stagione Pane
1^ MARTEDI'	2^ MARTEDI'	3^ MARTEDI'	4^ MARTEDI'
Verdure miste Pasta pasticciata o lasagne al ragù di carne vitellone Frutta di stagione Pane	Ravioli di ricotta e spinaci al pomodoro o in bianco(*) Fesa di tacchino al forno Verdure miste Frutta di stagione Pane	Verdure miste Lasagne al ragù di carne vitellone Frutta di stagione Pane	Crema di verdure con crostini (1) Scaloppine di lonza al limone Patate al timo Frutta di stagione Pane
1^ MERCOLEDI'	2^ MERCOLEDI'	3^ MERCOLEDI'	4^ MERCOLEDI'
Risotto allo zafferano e zucca Frittata alla paesana Verdura Frutta di stagione Pane	Pasta al ragù vegetale Formaggi misti Verdura Frutta di stagione Pane	Risotto al pomodoro Lonza di maiale al latte Verdure miste Frutta di stagione Pane	Verdure miste Pizza al prosciutto Yogurt alla frutta Pane
1^ GIOVEDI'	2^ GIOVEDI'	3^ GIOVEDI'	4^ GIOVEDI'
Gnocchi di patate al pomodoro Macinata di vitellone al forno Verdure miste Frutta di stagione Pane	Polenta o purea di patate (2) Bocconcini di vitellone con carote e piselli Frutta di stagione Pane	Pizzoccheri (3) 1\2 porzione di Prosciutto cotto Verdure miste Frutta di stagione Pane	Malfatti di farina in bianco(*) Arrosto di tacchino al forno Verdure miste Frutta di stagione Pane
1^ VENERDI'	2^ VENERDI'	3^ VENERDI'	4^ VENERDI'
Pasta in bianco (*) Filetto di platessa al forno Verdure miste Frutta di stagione Pane	Pasta al pomodoro Filetto di tilapia al forno Verdure miste Gelato alla frutta Pane	Fusilli al tonno (**) Bastoncini di merluzzo al forno Verdure miste Frutta di stagione Pane	Penne al pomodoro e ricotta(*) Filetto di merluzzo olio e limone Verdure miste Torta del cuoco Pane

VARIANTE ESTIVA - (1) PASTA IN BIANCO CON MACEDONIA DI VERDURA (2) VERDURE MISTE e PIZZA AL PROSCIUTTO (3) PASTA AL RAGU' VEGETALE

(*) utilizzare olio extra vergine di oliva

(**) TONNO AL NATURALE CONFEZIONATO PREFERIBILMENTE IN VETRO

(***) PESTO = preparato fresco con basilico, olio extra vergine d'oliva, pinoli, grana con poco o niente aglio

PANE A RIDOTTO CONTENUTO DI SALE come indicato " Campagna regionale con meno sale c'è più gusto"

PESCE = deve essere assicurata una accurata deliscatura

VERDURE MISTE = offrire possibilmente due verdure a pasto, assicurando almeno 3 differenti prodotti alla settimana, alternando VERDURE CRUDE e COTTE. Condire con olio extra vergine di oliva. LE

PATATE, per il loro contenuto in amido, non vanno considerate verdure; devono essere somministrate solo quando specificate nel menù (bollite o arrosto)

FRUTTA = può essere distribuita a metà mattina o a pasto - di tanto in tanto somministrare MACEDONIA DI FRUTTA FRESCA

TORTA del cuoco = 1 VOLTA AL MESE per festeggiare i compleanni. (torta margherita, torta allo yogurt, torta di mele, crostata di frutta o con confettura)

24 AGO. 2015

