

SCUOLA PRIMARIA SOSPIRO

MENU' AUTUNNO-INVERNO

	I SETTIMANA	II SETTIMANA	III SETTIMANA	IV SETTIMANA
LUNEDI'	Crema di piselli con riso Frittata con zucchine carote crude frutta pane	Pasta al pomodoro Bocconcini di tacchino verdura cotta pane frutta	Risotto allo zucca Pesce impanato verdura cotta pane frutta	Pasta al pomodoro Nasello gratinato verdura cotta pane frutta
MARTEDI'	Insalata mista con mais Polenta e brasato di manzo pane frutta	Pasta olio e grana Crocchette di legumi Verdura cruda pane frutta	Pasta al pomodoro Scaloppine di pollo al limone Verdura cruda Pane Frutta	Tortelli ricotta e spinaci Cotolette di pollo al forno verdura cotta pane e frutta
MERCOLEDI'	Pasta pomodoro Polpettine di pesce verdura cotta pane frutta	Risotto alla paesana Pollo al forno verdura cruda pane frutta	Passato di legumi e orzo Frittata con spinaci verdura cruda pane frutta	Passato di verdura con farro Crocchette di legumi verdura cruda pane frutta
GIOVEDI'	Pasta agli spinaci Bocconcini di tacchino verdura cruda pane frutta	Gnocchi di patate al pomodoro Mozzarella pane frutta	Insalata mista con mais Polenta e spezzatino di manzo pane frutta	Risotto alla zafferano Pesce al forno verdura cruda pane e frutta
VENERDI'	Insalata mista con legumi pizza margherita pane frutta	Crema di verdure con crostini integrali Pesce al forno insalata mista pane frutta	Gnocchi di semolino Mozzarella e grana verdura cotta pane frutta	Insalata mista con legumi Pizza margherita pane frutta

MENU' PRIMAVERA-ESTATE

	I SETTIMANA	II SETTIMANA	III SETTIMANA	IV SETTIMANA
LUNEDI'	Pasta con il tonno Pesce gratinato verdura cruda frutta pane	Pasta al pesto Pollo al forno verdura cruda pane frutta	Tortelli ricotta e spinaci Pesce gratinato zucchine trifolate pane frutta	Insalata di orzo/riso con tonno Uova strappazzate verdura cruda pane frutta
MARTEDI'	Passato d verdura con crostini integrali polpette di tacchino dadolata di verdura e patate pane frutta	Gnocchi di patate al pomodoro e basilico Mozzarella e grana verdura cruda pane frutta	Pasta con le olive Cotoletta di pollo insalata mista pane frutta	Pasta olio e grana Polpettone di tacchino verdura cruda pane frutta
MERCOLEDI'	Risotto allo zafferano frittata con zucchine pomodori in insalata pane frutta	Passato di verdura con farro Tortino di legumi verdura cruda pane frutta	Pasta al pomodoro Scaloppine di tacchino al limone insalata mista pane frutta	Crema di verdure con crostini Nasello gratinato dadolata di verdura e patate pane frutta
GIOVEDI'	Pasta integrale pomodoro e basilico Cotoletta di pesce al forno verdura cruda pane frutta	Pasta con melanzane Bocconcini di tacchino verdura cotta pane frutta	Risotto alla paesana Frittata con spinaci verdura cruda pane frutta	Pasta al pesto insalata di pollo e verdure verdura cruda pane frutta
VENERDI'	Insalata mista con legumi Pizza margherita pane frutta	Risotto con le zucchine Pesce al forno verdura pane -frutta	Insalata mista Pizza margherita pane frutta	Insalata mista con legumi Pizza margherita pane frutta

- **Per lo spuntino di metà mattina potrà essere distribuita la frutta del pranzo che** seguirà l'andamento stagionale con almeno 3 tipologie differenti nei 5 giorni di mensa; Una volta al mese verrà proposta la torta preparata dalla cuoca.
- Il pane è presente tutti i giorni, due volte alla settimana è previsto pane integrale;
- Il pane è a basso contenuto di sodio come previsto dalle normative Regionali;
- Le verdure cotte e crude seguiranno l'andamento stagionale, saranno distribuiti almeno 3 tipologie differenti nei 5 giorni di mensa; si darà la preferenza a quelle fresche rispetto al prodotto surgelato che non dovrà superare il 30% mensile;
- Più volte al mese le verdure verranno servite all'inizio del pranzo;
- La grammatura dei legumi è riferita al prodotto secco (prima di essere ammollato) e segnato da un asterisco *;
- Il pesce impanato è preparato nel centro cottura;
- Il menù potrebbe subire delle variazioni in relazione alle derrate alimentari consegnate, in tal caso saranno avvisate tempestivamente insegnanti e famiglie;
- In caso di menù di emergenza verrà servita pasta in bianco formaggio e pane;
- L'olio utilizzato per le preparazioni e per il condimento a crudo è OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE di origine italiana;
- Nelle preparazioni è utilizzato solo sale iodato come dalle normative Regionali, in quantità minime.