

Scuole dell'infanzia e primaria

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
1^ settimana	Pizza margherita ½ porzione prosciutto cotto verdure crude a rotazione Pane comune/ integrale Frutta fresca	Pasta integrale con pomodoro Frittata insalata a foglia Pane comune/ integrale Frutta fresca	Risotto allo zafferano polpettone di carne lenticchie Pane comune/ integrale Frutta fresca	Minestra di pasta e ceci coscia di pollo Patate al forno Pane comune/ integrale Frutta fresca	Ravioli di magro merluzzo gratinato finocchi/carote Pane comune/ integrale Frutta fresca
2^ settimana	Pasta agli aromi frittata patate al forno Pane comune/ integrale Frutta fresca	Polenta macinata di manzo legumi Pane comune/ integrale Frutta fresca	Risotto con crema di verdure polpette di formaggio e verdura carote Pane comune/ integrale Frutta fresca	Minestra di pasta o farro con legumi e verdura cotoletta di pollo al forno verdure cotte Pane comune/ integrale Frutta fresca	Pasta al pomodoro e olive filetto di merluzzo al forno finocchi in insalata Pane comune/ integrale Frutta fresca
3^ settimana	Pasta besciamella e curcuma tonno carote olio e limone Pane comune/ integrale Frutta fresca	Crema di cannellini con crostini lonza al forno verdure crude a rotazione Pane comune/ integrale Frutta fresca	Lasagne al ragù Tris di verdure Pane comune/ integrale Frutta fresca	Pasta al pesto arrosto di tacchino agli agrumi Piselli/lenticchie Pane comune/ integrale Frutta fresca	Risotto alla zucca Pesce al forno insalata Pane comune/ integrale Frutta fresca
4^ settimana	Risotto alla parmigiana Bastoncini di pesce Spinaci Pane comune/ integrale Frutta fresca	Pasta integrale al pesto pollo agli aromi Finocchi Pane comune/ integrale Frutta fresca	Pasta al sugo di verdure polpette di legumi Verdure crude a rotazione Pane comune/ integrale Frutta fresca	Minestra di riso/miglio con verdure Formaggio Patate al forno Pane comune/ integrale Frutta fresca	Gnocchi al pomodoro frittata ceci Pane comune/ integrale Frutta fresca

Pane: pane comune o integrale e sempre a ridotto contenuto di sale

Una volta a settimana è consentito sostituire la frutta fresca con yogurt (2 volte al mese) e budino/dolce/gelato (2 volte al mese)

- [grammature in linea con documento ATS Mangiar sano ... a Scuola \(scaricabile dal portale \[www.ats-milano.it\]\(http://www.ats-milano.it\)\)](#)
- proposta di almeno tre tipologie diverse di frutta alla settimana
- somministrazione della frutta a metà mattina
- somministrazione del pane con il secondo piatto