

Scuole dell'infanzia e primaria

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
1^ settimana	Pizza margherita ½ porzione prosciutto cotto verdure crude Pane comune Frutta fresca	Pasta integrale con pomodoro formaggio fresco purè di patate Pane comune Frutta fresca	Risotto allo zafferano polpettone di carne carote Pane comune Frutta fresca	Pasta con ragu di legumi coscia di pollo verdure crude Pane comune Frutta fresca	Ravioli di magro merluzzo al forno piselli/legumi Pane comune Frutta fresca
2^ settimana	Pasta agli aromi frittata verdura cotta Pane comune Frutta fresca	Polenta macinata di manzo carote cotte Pane comune Frutta fresca	Risotto al pomodoro polpette di formaggio cavolo cappuccio Pane comune Frutta fresca	Orzotto alle verdure cotoletta di pollo al forno legumi Pane comune Frutta fresca	Pasta al pomodoro e olive fettuccine di totano finocchi in insalata Pane comune Frutta fresca
3^ settimana	Pasta besciamella e curcuma tonno carote Pane comune Frutta fresca	Pasta con fagioli cotoletta di maiale verdure crude a rotazione Pane comune Frutta fresca	Lasagne al ragù ½ porz.formaggio verdure crude Pane comune Frutta fresca	Pasta integrale al pesto arrosto di tacchino agli agrumi Piselli/lenticchie Pane comune/ integrale Frutta fresca	Risotto alla zucca Platessa al forno cavolfiori/broccoli Pane comune/ integrale Frutta fresca
4^ settimana	Risotto alla parmigiana frittata/uovo sodo cavolo cappuccio Pane comune Frutta fresca	Pasta integrale al pesto pollo agli aromi piselli/lenticchie Pane comune Frutta fresca	Pasta al sugo di verdure grana patate al forno Pane comune Frutta fresca	Riso con crema di cannellini macinata carote cotte Pane comune Frutta fresca	Gnocchi al pomodoro bastoncini di pesce verdure crude Pane comune Frutta fresca

Pane: pane comune o integrale e sempre a ridotto contenuto di sale. Olio evo come unico condimento.

Una volta a settimana è consentito sostituire la frutta fresca con yogurt e budino/dolce/gelato .

Grammature in linea con il documento Ats : mangiar sano....a scuola.

Proposta di almeno 3 tipologie di frutta diverse nella settimana e servita a metà mattina.