

COMUNE DI RICENGO –SC. INFANZIA E PRIMARIA

MENU' AUTUNNO INVERNO A.S. 2022-23



	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
I SETTIMANA	Pasta con sugo rustico (pomodoro, carote, piselli) Raspadura / grana in scaglie Insalata a foglia con olio EVO Pane comune Frutta fresca	Passato di verdura e legumi con orzo Tacchino al latte Patate al forno Pane integrale Frutta fresca	Polenta Brasato / spezzatino di arista Carote cotte con olio EVO Pane comune Frutta fresca	Pasta al pomodoro Filetto di merluzzo alla mugnaia Finocchi in insalata con olio EVO Pane comune Frutta fresca	Pasta al pesto Rollè di frittata Fagiolini al vapore con olio EVO Pane comune Frutta fresca
II SETTIMANA	Carote Julienne e finocchi in insalata Pizza margherita Pane comune ½ porzione Frutta fresca	Passato di verdure e legumi con crostini Cotoletta di pollo Patate al forno /pure di patate Pane integrale Frutta fresca	Riso all'inglese Polpettine di pesce al forno Fagiolini al vapore con olio EVO Pane comune Frutta fresca	Pasta al pesto Tacchino al forno Cavolo cappuccio julienne Pane comune Frutta fresca	Pennette integrali al pomodoro Lenticchie in umido Carote baby con olio EVO Pane comune Frutta fresca
III SETTIMANA	Pasta in salsa aurora Bocconcini di tacchino Carote julienne con olio EVO Pane comune Frutta fresca	Pasta tricolore olio e salvia Sfornato di zucca e cannellini Cavolo cappuccio julienne Pane integrale Frutta fresca	Risotto alla milanese Merluzzo dorato Fagiolini al vapore con olio EVO Pane comune Frutta fresca	Zuppa toscana con farro e verdure Cotoletta di pollo Patate al forno Pane comune Frutta fresca	Pasta al pomodoro Frittata al pomodoro Finocchi in insalata Pane comune Frutta fresca
IV SETTIMANA	Pasta integrale al sugo di verdure Primo sale Insalata di crauti con olio evo Pane comune Frutta fresca	Pastina Cosce di pollo al rosmarino /petto di pollo al rosmarino (per sc. Infanzia) Fagiolini al vapore con olio EVO Pane integrale Frutta fresca	Insalata mista Lasagna al ragù Pane comune Frutta fresca	Pasta al pomodoro Tortino di ceci Carote julienne Pane comune Frutta fresca	Risotto alla zucca Filetto di pesce dorato Finocchi al forno Pane comune Frutta fresca
IL MENU' ENTRERA' IN VIGORE IL 07.11.2022 A PARTIRE DALLA 1^ SETTIMANA					

COSA SAPERE



Le grammature utilizzate sono in linea con le Linee Guida dell'ATS di riferimento e si differenziano per fasce di età



Il pane somministrato è **sempre a ridotto contenuto di sale**, almeno una volta alla settimana viene somministrato **pane integrale**. Il pane viene servito dopo la somministrazione del primo piatto.



Le proposte di **frutta fresca** sono settimanalmente calendarizzate, garantendo almeno tre diverse tipologie di frutta nella settimana.



Dove non specificato il formaggio somministrato sarà a rotazione: quartiolo o primosale o crescenza o emmenthal.



Quando nel menù è previsto il buffet di verdure si garantiscono tipologie diverse di verdura da quelle già calendarizzate nella settimana. Nelle prime settimane di menù le verdure previste nei contorni potrebbero subire variazioni al fine di mantenere la stagionalità.



In fase di preparazione e condimento viene utilizzato esclusivamente olio di oliva extravergine



In fase di preparazione e condimento viene utilizzato esclusivamente sale iodato.



Il formato di pasta è sempre adeguato alle richieste della fascia di età in questione.



Ingredienti quali filetti di pesce (platessa, merluzzo) oppure alcune verdure da consumarsi cotte potrebbero essere surgelate all'origine.



Ove prevista la polenta, qualora si rendesse necessario si sostituirà la stessa con riso all'olio EVO

COMUNE DI RICENGO – SCINFANZIA E PRIMARIA

MENU' ETICO RELIGIOSO - AUTUNNO INVERNO A.S. 2022-23



	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	ENERGÌ
I SETTIMANA	Pasta con sugo rustico (pomodoro, carote, piselli) Raspadura / grana in scaglie Insalata a foglia con olio EVO Pane comune Frutta fresca	Passato di verdura e legumi con orzo Tacchino al latte (1) Pesce al forno (4) Legumi Patate al forno Pane integrale Frutta fresca	Polenta Brasato / spezzatino di arista (2) Formaggio Carote cotte con olio EVO Pane comune Frutta fresca	Pasta al pomodoro Filetto di merluzzo alla mugnaia (4) Legumi Finocchi in insalata con olio EVO Pane comune Frutta fresca	Pasta al pesto Rollè di frittata Fagiolini al vapore con olio EVO Pane comune Frutta fresca
II SETTIMANA	Carote Julienne e finocchi in insalata Mozzarella ½ porzione Pizza margherita Pane comune ½ porzione Frutta fresca	Passato di verdure e legumi con crostini Cotoletta di pollo (1) Cotoletta di pesce (4) Legumi Patate al forno /pure di patate Pane integrale Frutta fresca	Riso all'inglese Polpettine di pesce al forno (4) Legumi Fagiolini al vapore con olio EVO Pane comune Frutta fresca	Pasta al pesto Tacchino al forno (1)Frittata Cavolo cappuccio julienne Pane comune Frutta fresca	Pennette integrali al pomodoro Lenticchie in umido Carote baby con olio EVO Pane comune Frutta fresca
III SETTIMANA	Pasta in salsa aurora Bocconcini di tacchino (1)Formaggio fresco spalmabile Carote julienne con olio EVO Pane comune Frutta fresca	Pasta tricolore olio e salvia Sfornato di zucca e cannellini Cavolo cappuccio julienne Pane integrale Frutta fresca	Risotto alla milanese Merluzzo dorato (4) Legumi Fagiolini al vapore con olio EVO Pane comune Frutta fresca	Zuppa toscana con farro e legumi Cotoletta di pollo (2) Cotoletta di pesce (4) Formaggio Patate al forno Pane comune Frutta fresca	Pasta al pomodoro Frittata al pomodoro Finocchi in insalata Pane comune Frutta fresca
IV SETTIMANA	Pasta integrale al sugo di verdure Primo sale Insalata di crauti con olio evo Pane comune Frutta fresca	Pastina Cosce di pollo al rosmarino /petto di pollo al rosmarino (per sc. Infanzia) (1) Frittata Fagiolini al vapore con olio EVO Pane integrale Frutta fresca	Insalata mista Lasagna al ragu (2) Lasagna vegetariana Pane comune Frutta fresca	Pasta al pomodoro Tortino di ceci Carote julienne Pane comune Frutta fresca	Risotto alla zucca Filetto di pesce dorato (4) Legumi Finocchi al forno Pane comune Frutta fresca

IL MENU' ENTRERA' IN VIGORE IL 07.11.2022 A PARTIRE DALLA 1^ SETTIMANA

SOSTITUZIONI PER MENU' ETICO RELIGIOSO

Quando necessario/richiesto sostituire:

- **CARNI AVICOLE** (POLLO E TACCHINO) CON LE PREPARAZIONI INDICATE CON IL NUMERO (1)
- **CARNE SUINA** (LONZA, PROSCIUTTO COTTO/CRUDO) CON LE PREPARAZIONI INDICATE CON IL NUMERO (2)
- **CARNE BOVINA** (VITELLO, VITELLONE, MANZO, BRESAOLA) CON LE PREPARAZIONI INDICATE CON IL NUMERO (3)
- QUALORA SI RENDA NECESSARIA ANCHE L'ESCLUSIONE DEI **PRODOTTI ITTICI** (PESCE FRESCO O SURGELATO ED IN SCATOLA) SOMMINISTRARE PREPARAZIONE CON IL NUMERO (4)

