

COMUNE DI RICENGO – SCUOLA DELL'INFANZIA E PRIMARIA

MENU' PRIMAVERA ESTATE 2022



	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
I SETTIMANA	Pasta con sugo alla Norma Insalata caprese Pane comune Frutta fresca	Crema di verdure con farro Stracotto di lonza Patate al forno Pane integrale Frutta fresca	Pasta al pesto Filetto di merluzzo dorato al forno Zucchine trifolate Pane comune Frutta fresca	Risotto alla parmigiana Tacchino agli aromi Fagiolini all'olio EVO Pane comune Frutta fresca	Pasta con pomodoro crudo e basilico Polpettine di lenticchie Carote cotte all'olio EVO Pane comune Frutta fresca
II SETTIMANA	Pasta al pesto Filetto di pesce alla mugnaia Pomodori all'olio EVO Pane comune Frutta fresca	Ravioli di magro olio EVO e salvia Hamburger vegetale (di legumi) Zucchine al pomodoro Pane integrale Frutta fresca	Riso e prezzemolo Rustica di pollo Fagiolini all'olio EVO Pane comune Frutta fresca	Pasta al ragù di carne Insalata a foglia all'olio EVO Pane comune Frutta fresca	Pasta integrale al sugo di pomodoro e zucchine Frittata al forno Carote all'olio EVO Pane comune Frutta fresca
III SETTIMANA	Misto di verdure fresche di stagione e legumi Pizza margherita Pane comune ½ porzione Frutta fresca	Crema di verdure con crostini Bocconcini di tacchino dorati Patate al forno Pane integrale Frutta fresca	Pasta integrale ai sapori freschi Lenticchie in umido Zucchine con olio EVO Pane comune Frutta fresca	Pasta all'olio Polpettone di carne Fagiolini all'olio EVO Pane comune Frutta fresca	Risotto alla milanese Filetè di merluzzo gratinato Carote cotte all'olio EVO Pane comune Frutta fresca
IV SETTIMANA	Pasta pomodoro e basilico Salame di uova e spinaci Carote con olio EVO Pane comune Frutta fresca	Riso all'olio Sformato di cannellini Zucchine in umido Pane integrale Frutta fresca	Orzo con verdure di stagione Cotoletta di lonza al forno Fagiolini con olio evo Pane comune Frutta fresca	Pasta allo zafferano Polpette di pesce Pomodori olio EVO e basilico Pane comune Frutta fresca	Pasta con pesto di zucchine Pollo alla pizzaiola Insalata a foglia all'olio evo Pane comune Frutta fresca
IL MENU' ENTRERA' IN VIGORE IL 04.04.2022 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: quartirolo o primosale o crescenza o emmenthal.



Quando nel menù è previsto il buffet di verdure/mix 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.



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



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



Ingredienti quali filetti di pesce e alcune verdure da consumare cotte potrebbero essere surgelate all'origine.



COMUNE DI RICENGO – SCUOLA DELL'INFANZIA E PRIMARIA

MENU' ETICO RELIGIOSO - PRIMAVERA ESTATE 2022



	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
I SETTIMANA	Pasta con sugo alla Norma Insalata caprese Pane comune Frutta fresca	Crema di verdure con farro Stracotto di lonza (2) Frittata Patate al forno Pane integrale Frutta fresca	Pasta al pesto Filetto di merluzzo dorato (4) Ceci saltati Zucchine trifolate Pane comune Frutta fresca	Risotto alla parmigiana Tacchino agli aromi (1) filetto di pesce (4) legumi Fagiolini all'olio EVO Pane comune Frutta fresca	Pasta con pomodoro crudo e basilico Polpettine di lenticchie Carote cotte all'olio EVO Pane comune Frutta fresca
II SETTIMANA	Pasta al pesto Filetto di pesce alla mugnaia (4) Formaggio Pomodori all'olio EVO Pane comune Frutta fresca	Ravioli di magro olio EVO e salvia Hamburger vegetale (di legumi) Zucchine al pomodoro Pane integrale Frutta fresca	Riso e prezzemolo Rustica di pollo (1) Filetto di pesce (4) Fagioli Cannellini Fagiolini all'olio EVO Pane comune Frutta fresca	Pasta al ragù di carne (3) Pasta al ragù vegetale Insalata a foglia all'olio EVO Pane comune Frutta fresca	Pasta integrale al sugo di pomodoro e zucchine Frittata al forno Carote all'olio EVO Pane comune Frutta fresca
III SETTIMANA	Misto di verdure fresche di stagione e legumi Pizza margherita Pane comune ½ porzione Frutta fresca	Crema di verdure con crostini Bocconcini di tacchino dorati (1) Filetto di pesce (4) Piselli Patate al forno Pane integrale Frutta fresca	Pasta integrale ai sapori freschi Lenticchie in umido Zucchine con olio EVO Pane comune Frutta fresca	Pasta all'olio Polpettone di carne (3) filetto di pesce (4) legumi Fagiolini all'olio evo Pane comune Frutta fresca	Risotto alla milanese Filetè di merluzzo gratinato (4) Uova strapazzate Carote cotte all'olio EVO Pane comune Frutta fresca
IV SETTIMANA	Pasta pomodoro e basilico Salame di uova e spinaci Carote con olio EVO Pane comune Frutta fresca	Riso all'olio Sformato di cannellini Zucchine in umido Pane integrale Frutta fresca	Orzo con verdure di stagione Cotoletta di lonza al forno (2) Filetto di pesce (4) lenticchie Fagiolini con olio evo Pane comune Frutta fresca	Pasta allo zafferano Polpette di pesce (4) legumi Pomodori olio EVO e basilico Pane comune Frutta fresca	Pasta con pesto di zucchine Pollo alla pizzaiola (1) Formaggio fresco spalmabile Insalata a foglia all'olio evo Pane comune Frutta fresca

IL MENU' ENTRERA' IN VIGORE IL 04.04.2022 A PARTIRE DALLA 1^A 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)

