



	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	ENERGI
I SETTIMANA	Ravioli di magro olio e salvia Tonno ½ porz. Insalata verde con olio EVO Pane comune Fruita fresca	Pasta al pesto Frittata al forno Fagiolini al basilico* Pane comune Fruita fresca	Risotto alla parmigiana Cotoletta veg (con fagioli)** Carote julienne con olio EVO Pane integrale Fruita fresca	Pasta integrale alla mediterranea Pollo al forno con crema di latte Zucchine a scapece (aglio e menta) Pane comune Fruita fresca	Pasta alla curcuma Asiago Pomodori in insalata con olio EVO Pane comune Fruita fresca
II SETTIMANA	Pasta al pesto Frittata al forno Carote julienne con olio EVO Pane comune Fruita fresca	Orzotto con verdure di stagione (primo asciutto): pomodoro, carote, zucchine, cipolla) Cotoletta di pollo al forno Insalata verde con olio EVO Pane comune Fruita fresca	Caprese (mozzarella ½ porz. + pomodori) Pizza margherita Pane integrale ½ porz. Fruita fresca	Risotto alle zucchine Filetto di merluzzo panato* Insalata mista Pane comune Fruita fresca	Pasta pomodoro e basilico Hamburger di lenticchie**, patate, formaggio Fagiolini al vapore con olio EVO* Pane comune Fruita fresca
III SETTIMANA	Pasta all'olio Formaggio spalmabile Zucchine al basilico Pane comune Fruita fresca	Risotto alla milanese Cotoletta di cecci** Carote julienne con olio EVO Pane comune Fruita fresca	Pasta alla genovese Merluzzo gratinato* Pomodori in insalata con olio EVO Pane integrale Fruita fresca	Farro in brodo con verdure di stagione (carote,zucchine,pomodoro,patate) Lonza al limone Patate al forno Pane comune Fruita fresca	Pasta con sugo rosso (pomodoro e peperoni) Frittata al forno Fagiolini al vapore con olio EVO* Pane comune Fruita fresca
IV SETTIMANA	Pasta con salsa di curcuma e carote Tonno Pomodori in insalata con olio EVO Pane comune Fruita fresca	Pasta al ragù di carne bovina Frittata al forno ½ porz. Cavolo cappuccio in insalata Pane comune Fruita fresca	Passato di verdura* con orzo Cotoletta di pollo al forno Patate al forno Pane integrale Fruita fresca	Riso olio e grana Lenticchie in umido** Carote all'olio* Pane comune Fruita fresca	Pizza margherita Mozzarella ½ porz. Insalata mista Pane comune ½ porz. Fruita fresca
V SETTIMANA	Pasta al pesto di zucchine Frittata al forno Pomodori in insalata con olio EVO Pane comune Fruita fresca	Pasta al pomodoro Polpettine di pesce Fagiolini al vapore con olio EVO* Pane comune Fruita fresca	Pasta al pesto Robiola Insalata verde Pane integrale Fruita fresca	Pastina in brodo di verdure Lonza con crema di miele Patate al forno Pane comune Fruita fresca	Risotto alla parmigiana Crocchette di ceci** Insalata verde con olio EVO Pane comune Fruita fresca
VI SETTIMANA	Pasta al tonno Frittata al forno ½ porz. Fagiolini al vapore con olio EVO* Pane comune Fruita fresca	Pasta integrale pesto e pomodoro Petto di pollo agli aromi Tris di verdure (zucchine,carote,melanzane*) Pane comune Fruita fresca	Risotto alla milanese Tortino di piselli* Carote julienne con olio EVO Pane integrale Fruita fresca	Caprese (mozzarella ½ porz. + pomodori) Pizza margherita Pane comune ½ porz. Fruita fresca	Pasta all'olio e grana Merluzzo panato* Zucchine al forno Pane comune Fruita fresca
MERENDE POST-SCUOLA	Pane + marmellata	Yogurt magro alla frutta	Crackers	Mousse di frutta	Pane + cioccolato

DIETISTA MICHELE TORTELLI

Marta Elvi

Le grammature 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 (1,7 % di sale sul totale della farina) e viene servito dopo il 1° piatto. Le proposte di frutta fresca sono calendarizzate garantendo almeno n.3 tipologie di frutta nella settimana. In fase di preparazione e condimento viene utilizzato esclusivamente olio EVO. In fase di preparazione e condimento viene utilizzato esclusivamente sale iodato. Gli ingredienti indicati con asterisco potrebbero essere surgelati all'origine. Gli ingredienti indicati con due asterischi indicano i legumi secchi. Si informa che nelle preparazioni possono essere contenuti, come ingrediente o in tracce, uno o più allergeni: 1.cereali contenenti glutine, 2.crostacei, 3.uova, 4.pesce, 5.arachidi, 6.soia, 7.latte incluso lattosio, 8.frutta a guscio, 9.secdano, 10.senape, 11.semi di sesamo, 12.anidride solforosa e solfiti, 13.lupini, 14.molluschi.