MENÙ AUTUNNO INVERNO - SCUOLA DELL'INFANZIA E PRIMARIA - COMUNE DI SPINETOLI variazione dicembre 2024

SIAN AST AP

	PRIMA SETTIMANA	Ingredienti
LUNEDÌ	Riso con lenticchie	Riso, lenticchie, brodo vegetale (sedano, carota e cipolla), parmigiano gratt., olio evo
	uovo	Se in frittata: uovo, parmigiano gratt., latte, limone grattugiato, olio evo
	Bietola con patate	Bietola, patate, olio evo
	Frutta	Fresca di stagione
	Pane	Pane
MARTEDÌ	Pasta integrale al pomodoro	Pasta integrale, pomodoro pelato, olio evo, cipolla, sedano, carota parmigiano gratt.
	Cotoletta di Petto di pollo /tacchino	Pollo o tacchino, olio evo, aglio, rosmarino. Per versione cotoletta pangrattato, prezzemolo, olio evo
	Spinaci	Spinaci, olio evo
	Frutta	Fresca di stagione
	Pane integrale	Pane integrale
MERCOLEDÌ	Pasta olio e parmigiano	Pasta, parmigiano, olio evo
	Sogliola/platessa	Filetto di sogliola/platessa surgelato, pangrattato, scorza di limone, aglio, rosmarino, prezzemolo, olio evo
	Finocchi e arance	Finocchi, arance, olio evo
	Frutta	Fresca di stagione
	Pane integrale	Pane integrale
GIOVEDÌ	Pasta con legumi misti	Pasta, legumi misti, brodo vegetale (cipolla, carota, sedano), parmigiano gratt., olio evo
	Prosciutto cotto	Prodotto da cosce suine intere, riportato in etichetta,
	Carote	Carote cotte: cipolla, olio evo. Carote crude con olio evo e prezzemolo
	Frutta	Fresca di stagione
	Pane	Pane
VENERDÌ	Pasta al tonno	Pasta, tonno, olio evo, cipolla, pomodoro pelato, prezzemolo.
	Mozzarella o Robiola o stracchino	Mozzarella o Robiola o stracchino
	Insalata mista	Lattughe varie di stagione, olio evo
	Macedonia	Frutta di stagione (con almeno tre tipologie, succo di limone, poco zucchero)
	Pane	Pane

La rotazione settimanale di almeno 3/4 diverse tipologia di frutta fresca di stagione e di altrettante tipologie di verdure/ortaggi è vincolante e deve essere verificabile. Il sale utilizzato (poco) è soloiodato. Il pane è iposodico. In alternativa alla presenza settimanale prestabilita del pane integrale, può essere utilizzato tutti i giorni il pane semintegrale.

COmmunedidSpinetoliPEprot.mn.0056609del10091222024partenzaCat.21C1.11

C6mmneddiS6pinetoliPProt.nn.00056609del09122000024partenzaC6at.21CCl.11

	SECONDA SETTIMANA	Ingredienti
LUNEDÌ	Pasta al pomodoro	Pasta, pomodoro pelato, olio evo, parmigiano gratt., cipolla, sedano, carota.
	Uovo	Se in frittata: uovo, parmigiano grattugiato, latte, limone grattugiato, olio evo
	Finocchi	Finocchi crudi olio evo. Finocchi cotti: olio evo, aglio, rosmarino
	Frutta	Fresca di stagione
	Pane	Pane
MARTEDÌ	Riso olio e parmigiano	Riso, parmigiano gratt., olio evo, brodo vegetale (sedano, carota e cipolla)
	Carne di pollo tocchetti/straccetti/fettine	Petto di Pollo, olio evo, rosmarino, aglio. Per versione cotoletta pangrattato, prezzemolo, olio evo
	Spinaci	Spinaci, olio evo
	Frutta	Fresca di stagione
	Pane	Pane
MERCOLEDÌ	**PIATTO UNICO**: agnolotti di ricotta e spinaci al pomodoro	Agnolotti di ricotta e spinaci, pomodoro pelato , olio evo , parmigiano grattugiato, cipolla, sedano, carota
	Piselli e carote	piselli, carote, olio evo, cipolla.
	Frutta	Fresca di stagione
	Pane	Pane
	Dolce	Prodotto dolciario da forno: Maritozzo/torta Margherita/ Ciambella
GIOVEDÌ	Passato di verdure con riso	Riso, verdure miste , parmigiano grattugiato, olio evo.
	Carne di bovino	Carne di bovino adulto, olio evo, sedano, carote, cipolla, rosmarino, aglio
	patate	Per la versione purè: patate, olio evo, latte, parmigiano.
	Spremuta arancia	Arance
	Pane integrale	Pane integrale
VENERDÌ	Pasta olio e parmigiano	Pasta, parmigiano, olio evo.
	Filetto di merluzzo con pomodorini	Filetto di merluzzo surgelato, pomodorini, aglio, rosmarino, prezzemolo, olio evo
	Insalata	Insalata, olio evo
	Frutta	Fresca di stagione
	Pane	Pane

La rotazione settimanale di almeno 3/4 diverse tipologia di frutta fresca di stagione e di altrettante tipologie di verdure/ortaggi è vincolante e deve essere verificabile. Il sale utilizzato (poco) è soloiodato. Il pane è iposodico. In alternativa alla presenza settimanale prestabilita del pane integrale, può essere utilizzato tutti i giorni il pane semintegrale.

	TERZA SETTIMANA	Ingredienti
LUNEDÌ	Pasta integrale al pomodoro	Pasta integrale, pomodoro pelato, olio evo, parmigiano gratt., cipolla, sedano, carota.
	Uovo	Se in frittata: uovo, parmigiano grattugiato, latte, limone grattugiato, olio evo
	Insalate	Insalate, olio evo
	Macedonia	Frutta di stagione (con almeno tre tipologie, succo di limone e poco zucchero)
	Pane	Pane
MARTEDÌ	Riso/pasta con zucca	Riso/pasta, zucca, brodo vegetale (cipolla carota sedano) parmigiano gratt., olio evo
	Petto di pollo (tocchetti/straccetti/fettine)	Pollo anche, olio evo, rosmarino, aglio. Per versione cotoletta pangrattato, prezzemolo
	Carote	Carote cotte: cipolla, olio evo. Carote crude con olio evo e prezzemolo
	Frutta	Fresca di stagione
	Pane	Pane
MERCOLEDÌ	Pasta e fagioli borlotti/ cannellini	Pasta di semola, fagioli borlotti/cannellini, pomodoro pelato, brodo vegetale (carota, sedano, cipolla), parmigiano grattugiato, olio evo
	Asiago o mozzarella o stracchino	Asiago/mozzarella/stracchino
	Broccoli e patate gratinati	Broccoli, patate, olio evo, aglio, prezzemolo, parmigiano, pangrattato
	Frutta	Fresca di stagione
	Pane	Pane
GIOVEDÌ	Pasta con i broccoletti e carote	Pasta di semola di grano duro, broccoletti e carote cipolla/ aglio , olio evo, parmigiano. Erbe aromatiche a piacere
	Polpette di carne magra di bovino	carne magra di bovino , sedano, carota, cipolla, olio evo, uovo pangrattato q.b. erbe aromatiche a piacere
	Insalata	Insalata di stagione, olio evo
	Frutta	Fresca di stagione
	Pane integrale	Pane integrale
VENERDÌ	Pasta al pomodoro	Pasta, pomodoro pelato , olio evo , parmigiano grattugiato, cipolla, sedano, carota.
	Bocconcini di nasello con pomodorini	Nasello, pomodorini, aglio, rosmarino, prezzemolo, olio evo.
	Bietola o spinaci	Bietola o spinaci, olio evo
	Frutta	Fresca di stagione
	Pane	Pane

La rotazione settimanale di almeno 3/4 diverse tipologia di frutta fresca di stagione e di altrettante tipologie di verdure/ortaggi è vincolante e deve essere verificabile. Il sale utilizzato (poco) è soloiodato. Il pane è iposodico. In alternativa alla presenza settimanale prestabilita del pane integrale, può essere utilizzato tutti i giorni il pane semintegrale.

C6mmnedàiSpinetoliPent.nn.00ñ6809dà0891222224parrezoaC@at.21C@l.11

COmmenedi Spinetoli Prot. nn. 0056809 del 10/12/2024 partenza Cat. 21 Cl. 11

QUARTA SETTIMANA		Ingredienti
LUNEDÌ	Risotto con zafferano	Riso, brodo vegetale (cipolla carota sedano),parmigiano, olio evo, zafferano
	Asiago o mozzarella o robiola	Asiago / mozzarella/robiola
	Carote	Carote cotte: cipolla, olio evo. Carote crude con olio evo e prezzemolo
	Macedonia	Frutta di stagione (con almeno tre tipologie, succo di limone, poco zucchero)
	Pane integrale	Pane integrale
MARTEDÌ	Pasta e fagioli borlotti/Cannellini.	Pasta di semola, fagioli borlotti/Cannellini, pomodoro pelato, brodo vegetale, parmigiano gratt., olio evo
	Uovo	Se in frittata: uovo, parmigiano grattugiato, latte, limone grattugiato, olio evo.
	Bietola	Bietola
	Frutta	Fresca di stagione
	Pane	Pane
MERCOLEDÌ	Pasta alle Vongole	Pasta di semola, vongole sgusciate, pomodorini, olio evo, aglio,prezzemolo. Anche in versione bianca senza pomodorini
	Filetto di merluzzo	Filetto di merluzzo surgelato, pangrattato, scorza di limone grattugiata, aglio, rosmarino, prezzemolo, olio evo
	Finocchi con arance	finocchi, arance, olio evo
	Frutta	Fresca di stagione
	Pane	Pane
GIOVEDÌ	Pasta di farro con pomodoro	Pasta di farro, pomodoro pelato, olio evo, parmigiano grattugiato, cipolla, sedano e carota.
	Arista di maiale	Arista di maiale, olio evo, rosmarino, aglio. Per la versione panata, pangrattato, prezzemolo
	Spinaci alla parmigiana	Spinaci, olio evo/burro, parmigiano
	Frutta	Fresca di stagione
	Pane	Pane
VENERDÌ	Tortellini in brodo vegetale	Tortellini di carne, verdure miste per il brodo, parmigiano grattugiato, olio evo.
	merluzzo	Filetto Merluzzo surgelato, aglio, rosmarino, prezzemolo, olio evo, pangrattato
	Insalate	Insalate olio evo
	Frutta	fresca di stagione
	Pane integrale	Pane integrale

La rotazione settimanale di almeno 3/4 diverse tipologia di frutta fresca di stagione e di altrettante tipologie di verdure/ortaggi è vincolante e deve essere verificabile. Il sale utilizzato (poco) è soloiodato. Il pane è iposodico. In alternativa alla presenza settimanale prestabilita del pane integrale, può essere utilizzato tutti i giorni il pane semintegrale.

	QUINTA SETTIMANA	Ingredienti
LUNEDÌ	Pasta olio e parmigiano	Pasta di semola, parmigiano grattugiato, olio evo
	Ricotta vaccina con miele	Ricotta di vacca. Il miele da aggiungere a richiesta.
	Insalata di finocchi e carote	Finocchi, carote, olio evo
	spremuta	Arance
	Pane	Pane
MARTEDÌ	Risotto con pesce	Riso, seppie, totani, vongole, olio evo, sedano, carote, cipolla. Pomodoro/pomodorini per la versione rossa
	Petto di tacchino tocchetti/straccetti/ fettine	Petto di pollo in, olio evo, rosmarino, aglio. Per versione gratinata pangrattato, prezzemolo
	Spinaci	Spinaci, olio evo
	Frutta	Fresca di stagione
	Pane	Pane
MERCOLEDÌ	Farro o Orzo con lenticchie	Farro o Orzo, lenticchie, brodo vegetale (carota, cipolla, bietola, pomodoro, sedano) parmigiano gratt., olio evo
	Uovo	Se in frittata: uovo, parmigiano grattugiato, latte, limone grattugiato, olio evo
	Patate	Per il purè: patate, olio evo, latte, parmigiano gratt.
	Frutta	Fresca di stagione
	Pane	Pane
GIOVEDÌ	Pasta integrale al pomodoro	Pasta integrale, pomodoro pelato, olio evo, parmigiano grattugiato, cipolla, carota, sedano.
	Petto di tacchino (tocchetti/ straccetti/fettine)	Tacchino, rosmarino, aglio, olio evo prezzemolo. Gratinato pangrattato e prezzemolo
	Bietola	Bietola, olio evo
	Frutta	Fresca di stagione
	Pane integrale	Pane integrale
VENERDÌ	Pasta al Tonno	Pasta, tonno all'olio evo, cipolla, pomodoro pelato, olio evo.
	Bocconcini di nasello con pomodorini	Nasello surgelato, pomodorini, aglio, olio evo, prezzemolo
	Insalate	Insalate, olio evo
	Frutta	Fresca di stagione
	Pane	Pane

La rotazione settimanale di almeno 3/4 diverse tipologia di frutta fresca di stagione e di altrettante tipologie di verdure/ortaggi è vincolante e deve essere verificabile. Il sale utilizzato (poco) è soloiodato. Il pane è iposodico. In alternativa alla presenza settimanale prestabilita del pane integrale, può essere utilizzato tutti i giorni il pane semintegrale.

C6mmnedSpinetoliPect.nn.00166609d8l0991222224parrenzaCat.21CC1.11