

Menù estivo vegetariano A.S. 2018/2019

Scuola Primaria e Scuola Secondaria di Primo Grado – Comune di Sesto Calende



SETTIMANA	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
1	Pizza margherita Formaggio ½ porzione Insalata verde Frutta di stagione- Mousse Pane		Pasta integrale al pomodoro Frittata Fagiolini* in insalata Budino Pane		Insalata di riso Polpette vegetali Patate al forno Frutta di stagione Pane
2	Riso al parmigiano Tortino di uova e patate Insalata mista(ins. verde, carote, mais) Frutta di stagione Pane		Lasagne* vegetariane Formaggio ½ porzione Pomodori in insalata Frutta di stagione Pane		Pasta pomodoro fresco e basilico Polpette vegetali Fagiolini* in insalata Frutta di stagione Pane
3	Risotto allo zafferano Mozzarella con Pomodoro Frutta di stagione Pane		Pizza margherita Formaggio ½ porzione Insalata verde Gelato Pane		Pasta al pesto Hamburger vegetali Carote julienne Frutta di stagione Pane
4	Ravioli* di magro burro e salvia Polpette vegetali Insalata verde Yogurt di frutta Pane		Risotto con piselli* Formaggio stagionato ½ porz. Pomodori in insalata Frutta di stagione Pane		Pasta agli aromi Frittata Purè di patate Frutta di stagione Pane



FORMAGGI PROPOSTI: Primo sale, Asiago, Provolone
 E' prevista la rotazione del Budino (cioccolato, vaniglia, crem caramel)
 SONO POSSIBILI LE SEGUENTI VARIAZIONI AL MENU GIORNALIERO
 PREVISTO:
 DIETA BIANCA (in caso di temporanea indisposizione per motivi di salute) che prevede un menù leggero "in bianco";
 DIETA SPECIALE PER MOTIVI DI SALUTE (per allergici/intolleranti);
 DIETA SPECIALE PER MOTIVI ETICO-RELIGIOSI (es. NO CARNE. NO MAIALE);

DIETA BIANCA
 Lunedì
 Pasta in bianco
 Prosciutto cotto
 Patate o carote lessate
 Mela

PANE A RIDOTTO CONTENUTO DI SALE

*PRODOTTO SURGELATO ALL'ORIGINE

DIETA BIANCA
 Mercoledì
 Pasta in bianco
 Formaggio
 Patate o carote lessate
 Mela

DIETA BIANCA
 Venerdì
 Pasta in bianco
 Prosciutto cotto
 Patate o carote lessate
 Mela

Grammature a crudo

Pasta: 70 gr E. 90 gr M.A.
 Carne coscetta:180 gr
 Formaggio:50 gr E.
 Carne pollo/tacchino:120 gr E. 140 gr M.
 Riso:70 gr E. 100 M.
 Pesce:100 gr E. 140 gr M.
 Frutta:150 gr E. M.
 Prosciutto:70 gr E. 80 gr M.



PRODOTTI BIO:
 Pomodori pelati
 Yogurt Latte
 Orzo Farro
 Riso Gnocchi

PRODOTTI KM 0:
 Formaggi
 Frutta e verdura
 Pane



PRODOTTI DOP:
 Prosciutto crudo di Parma
 Parmigiano Reggiano
 Grana Padano
 Olio extra vergine di oliva
 Patate

PRODOTTI IGP:
 Mele
 Pere
 Bresaola della Valtellina