

Menù invernale vegetariano A.S. 2018/2019

rev. 29/10/2018



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

| SETTIMANA | Lunedì | Martedì | Mercoledì | Giovedì | Venerdì |
|-----------|--|---------|--|---------|---|
| 1 | Pasta pomodoro e ricotta Uova Carote cotte Budino Pane | | Risotto alla milanese Spezzatino di seitan Patate al forno Frutta di stagione Pane integrale | | Ravioli ricotta e spinaci Bocconcino di mozzarella Finocchi Frutta di stagione Pane |
| 2 | Pasta al pomodoro Grana Insalata mista Frutta di stagione Pane | | Lasagna al pesto Polpette vegetali Pure' di patate Frutta di stagione Pane | | Pizza Formaggio ½ porzione Carote julienne Frutta di stagione Pane |
| 3 | Pasta al sugo di verdure Tortino di uova e patate Carote e fagiolini Frutta di stagione Pane | | Crema di ceci con crostini Formaggi misti Finocchi e carote Budino Pane integrale | | Farro al pomodoro Spezzatino di seitan Patate al forno Frutta di stagione Pane |
| 4 | Risotto alla milanese Tortino di verdure Patate prezzemolate Frutta di stagione Pane | | Pizza Formaggio ½ porzione Carote julienne Frutta di stagione Pane | | Gnocchi al pomodoro Polpette vegetali Carote e cavolo cappuccio Frutta di stagione Pane |



*Prodotto surgelato
Pane a ridotto contenuto di sale

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

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. 80 gr M.A.
Carne coscetta: 180 gr E
Formaggio: 50 gr E.
Carne pollo/tacchino: 50 gr E. 60-80 gr M.
Riso: 70 gr E. 80M.
Pesce: 60gr E. 80-100 gr M.
Frutta: 110 gr E. 120 M.
Prosciutto: 40 gr E. 50-70 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