

Menù invernale etico religioso 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 Platessa panata Finocchi Frutta di stagione Pane
2	Pasta al pomodoro Grana Insalata mista Frutta di stagione Pane		Lasagna al pesto Bastoncini di merluzzo 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 Platessa panata al forno 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