

**SCUOLA DELL'INFANZIA E PRIMARIA****Menù personalizzato – NO CARNE**

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
Prima settimana	<ul style="list-style-type: none">• Pasta besciamella, zucchine e curcuma• Frittata• Misto verdure crude• Pane comune/integrale• Frutta fresca	<ul style="list-style-type: none">• Pasta agli aromi• Pesce al forno• Purè• Pane comune/integrale• Frutta fresca	<ul style="list-style-type: none">• Pasta integrale al pomodoro• Tortino di ricotta e spinaci• Carote olio e limone• Pane comune/integrale• Frutta fresca	<ul style="list-style-type: none">• Risotto con crema di verdure• piselli/lenticchie• Pane comune/integrale• Frutta fresca	<ul style="list-style-type: none">• Minestra di Orzotto• Filetto di pesce dorato al forno• Pomodori• Pane comune/integrale• Frutta fresca
Seconda settimana	<ul style="list-style-type: none">• riso bianco• Filetto di pesce dorato• Carote olio e limone• Pane comune/integrale• Frutta fresca	<ul style="list-style-type: none">• Pasta al sugo di verdure• polpette di legumi• Insalata foglia• Pane comune/integrale• Frutta fresca	<ul style="list-style-type: none">• Farro al pesto• Uova• Erbette/Spinaci gratinati al forno• Pane comune/integrale• Frutta fresca	<ul style="list-style-type: none">• Pasta agli aromi• Tortino di ceci• Misto di verdure crude• Pane comune/integrale• Frutta fresca	<ul style="list-style-type: none">• Ravioli di magro• formaggio fresco• Pomodori• Pane comune/integrale• Frutta fresca
Terza settimana	<ul style="list-style-type: none">• Verdure miste• pizza margherita• tonno ½ porzione• pane comune/integra• frutta fresca	<ul style="list-style-type: none">• Gnocchi al pomodoro e pesto• Tortino di legumi• piselli e carote• pane• frutta fresca	<ul style="list-style-type: none">• Pasta con zucchine• Pesce al forno• fagiolini• pane• frutta fresca	<ul style="list-style-type: none">• Pasta al ragù di lenticchie• ½ formaggio• pomodori• pane• frutta fresca	<ul style="list-style-type: none">• Risotto pomodoro fagioli• filetto di pesce gratinato• insalata a foglia• pane• frutta fresca
Quarta settimana	<ul style="list-style-type: none">• Pasta al pomodoro e crema di peperoni o melanzane• Formaggio• Verdure cotte• Pane comune/integrale	<ul style="list-style-type: none">• Pasta con ragù di legumi• Rotolo di uova• Patate al forno• Pane comune/integrale•	<ul style="list-style-type: none">• Risotto con crema di verdure e piselli• Bastoncini di pesce al forno• Insalata a foglia• Pane comune/integrale• Frutta fresca	<ul style="list-style-type: none">• Lasagne al pesto• Tonno (1/2 porzione)• Pomodori• Pane comune/integrale• Frutta fresca	<ul style="list-style-type: none">• Pasta integrale con pomodoro e basilico• Raspadura o grana in scaglie• Verdure cotte• Pane comune/integrale• Frutta fresca

Formaggio fresco: primo sale, ricotta, mozzarella o stracchino a rotazione - **Sale iodato / Olio extravergine di oliva**

Pane: sia il pane comune che il pane integrale (somministrato 2 volte alla settimana) sono a ridotto contenuto di sale. Alla scuola dell'infanzia viene somministrato dopo il primo piatto.

Frutta: è garantita la somministrazione di 3 tipologie diverse di frutta a settimana, che viene data a metà mattina. Tre volte al mese è sostituita con yogurt/dolce

La carne, presentata come secondo piatto o piatto unico, può essere sostituita da legumi, pesce, formaggio e uova, in alternativa alla sostituzione indicata in dieta.

Se la carne è servita in accompagnamento al primo piatto o al contorno, essa non va somministrata.