

Menù Autunno-inverno Scuola dell'infanzia, sez. primavera, Scuola primaria e personale scolastico - SIAN ASUR AV5

| PRIMA SETTIMANA | | Ingredienti |
|------------------------|----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| LUNEDI | Pasta integrale al pomodoro | Pasta integrale , pomodoro pelato , olio evo , parmigiano grattugiato |
| | Sformato di ricotta e broccoletti | Ricotta vaccina, broccoletti freschi, uova, mollica di pane, olio evo , parmigiano grattugiato |
| | Insalata | Lattuga, olio evo |
| | Pane | |
| | Clementine | *In caso di non adeguata maturazione verrà cambiata/ruotata con altra frutta prevista in settimana |
| MARTEDI | Passato di verdure con pastina | Verdure miste surgelate, pastina di semola , olio evo , parmigiano grattugiato |
| | Spezzatino di vitello | Vitello, olio evo , rosmarino, aglio, patata, limone |
| | Spinaci | Spinaci surgelati, olio evo |
| | Pane Integrale | |
| | Pera* | |
| MERCOLEDI | PIATTO UNICO: Pasta e fagioli borlotti (asciutta) | Pasta di semola (ditalini), fagioli borlotti , pomodoro, sedano, carota, cipolla, parmigiano grattugiato, olio evo |
| | Patate al forno o lesse con quadratini di frittata | Patate , olio evo ; uovo, olio evo , parmigiano grattugiato. (Vedi note grammature) |
| | Pane | |
| | Mela* | |
| GIOVEDI | Pasta con cime di rapa | Pasta di semola , cime di rapa fresche, olio evo , aglio, alici sott'olio |
| | Bocconcini di tacchino con carote | Tacchino, olio evo , rosmarino, aglio, patata, limone; carote al vapore a cubetti, olio evo |
| | Finocchi in insalata o gratinati | Finocchi, olio evo ; oppure finocchi, pangrattato, olio evo |
| | Pane | |
| | Arancia* | |
| VENERDI | Pasta olio e parmigiano | Pasta di semola , olio evo , parmigiano grattugiato |
| | Filetto di platessa panato al forno | Filetto di Platessa surgelato, pangrattato, scorza di limone grattugiata, aglio, rosmarino, olio evo |
| | Insalata mista | Lattuga romana, carote , olio evo |
| | Pane | |
| | Macedonia | Mela* , banana* , succo di limone, mandorle in granella e scaglie di cioccolato fondente al 70% |

Menù Autunno-inverno Scuola dell'infanzia, sez. primavera, Scuola primaria e personale scolastico - SIAN ASUR AV5

| SECONDA SETTIMANA | | Ingredienti |
|--------------------------|------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| LUNEDÌ | Risotto con seppioline | Riso , seppioline surgelate, carota , sedano, cipolla, aglio, polpa di pomodoro , brodo, olio evo |
| | Prosciutto cotto | |
| | Insalata verde | Insalata gentilina, Iceberg, olio evo |
| | Pane Integrale | |
| | Spremuta d'arancia | Arancia *In caso di non adeguata maturazione verrà cambiata/ruotata con altra frutta prevista in settimana |
| MARTEDÌ | Pasta con zucca, ceci e pomodoro | Pasta di semola , zucca fresca, ceci , olio evo , brodo vegetale (q.b.), scalogno, parmigiano grattugiato, pomodoro |
| | Frittata con spinaci | Uovo, spinaci surg., olio evo , parmigiano grattugiato, |
| | Pane Integrale | |
| | Pera* | |
| MERCOLEDÌ | Minestra di verdure con pastina | Pastina di semola , bietola, patata , cipolla, sedano, olio evo , parmigiano grattugiato |
| | Cotoletta di pollo al forno | Petto di pollo, uovo, pangrattato, scorza di limone grattugiata, olio evo |
| | Insalata di finocchi e olive nere denocciolate | Finocchio, olive nere denocciolate a pezzettini, olio evo |
| | Pane | |
| | Mela* | |
| GIOVEDÌ | Verdure crude | Carote crude a bastoncini e cetrioli a rondelle |
| | PIATTO UNICO: Pasta con polpette | Pasta di semola , carne di manzo macinata, pomodoro pelato , olio evo , parmigiano grattugiato |
| | Pane | |
| | kiwi* | |
| VENERDÌ | Pasta olio e parmigiano | Pasta di semola , olio evo , parmigiano grattugiato. |
| | Polpette di merluzzo | Merluzzo surgelato, mollica di pane, uovo, parmigiano gratt., olio evo , prezzemolo, aglio, limone gratt., carota, cipolla, pomodoro, noce moscata. |
| | Insalata bicolore | Lattughino e radicchio rosso, olio evo |
| | Pane | |
| | Clementine* | |

Menù Autunno-inverno Scuola dell'infanzia, sez. primavera, Scuola primaria e personale scolastico - SIAN ASUR AV5

| TERZA SETTIMANA | | Ingredienti |
|------------------------|------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| LUNEDI | Pasta integrale al pomodoro | Pasta integrale , pomodoro pelato , olio evo , parmigiano grattugiato |
| | Caciotta | |
| | Patate e bietta | Patate , bietola surgelata condita con olio evo |
| | Pane Integrale | |
| | Mela | *In caso di non adeguata maturazione verrà cambiata/ruotata con altra frutta prevista in settimana |
| MARTEDI | Pasta alla crema di piselli | Pasta di semola , piselli , olio evo , parmigiano grattugiato, brodo vegetale (q.b.), sedano, carote, cipolla |
| | Cotoletta di mare | Filetti di platessa surgelati, pangrattato, scorza di limone gratt., aglio, rosmarino, olio evo |
| | Insalata bicolore | Lattuga romana, radicchio, olio evo |
| | Pane | |
| | Banana* | |
| MERCOLEDI | Minestra in brodo vegetale | Pastina di semola , brodo vegetale con patata fresca , zucca fresca, carota fresca, sedano, cipolla e bietola freschi, olio evo , parmigiano grattugiato |
| | Bocconcini di tacchino al limone | Tacchino, olio evo , rosmarino, aglio, patata e limone |
| | Spinaci | Spinaci surgelati, olio evo |
| | Pane | |
| | Arancia* | |
| GIOVEDI | PIATTO UNICO | |
| | Ravioli ripieni al pomodoro | Ravioli ripieni di ricotta e spinaci, pomodoro pelato , cipolla, olio evo , parmigiano grattugiato |
| | Verdure crude | Finocchi crudi e carote julienne olio evo e succo di limone; |
| | Pane Integrale | |
| | Kiwi* e Frappe (solo per giovedì grasso) | |
| VENERDI | Zuppa di legumi e cereali | Brodo vegetale con bietola, carota fresca , zucca fresca, cipolla, sedano, patate fresche ; fagioli , lenticchie , ceci , piselli , orzo , olio evo , parmigiano grattugiato. |
| | Frittata | Uovo, olio evo , parmigiano grattugiato |
| | Carote al vapore | Carote , olio evo |
| | Pane | |
| | Macedonia | Pera* , banana* , succo di limone gherigli di noci a pezzetti, scaglie di cioccolato fondente al 70% |

Menù Autunno-inverno Scuola dell'infanzia, sez. primavera, Scuola primaria e personale scolastico - SIAN ASUR AV5

| QUARTA SETTIMANA | | Ingredienti |
|------------------|-------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| LUNEDI | Minestra in brodo vegetale con orzo | Orzo , brodo vegetale (bietola, carota, patata, sedano, cipolla), olio evo , parmigiano grattugiato |
| | Roast-beef di manzo | Roast-beef di manzo, olio evo |
| | Spinaci | Spinaci surgelati, olio evo |
| | Pane integrale | |
| | Clementina | *In caso di non adeguata maturazione verrà cambiata/ruotata con altra frutta prevista in settimana |
| MARTEDI | Pasta integrale con olive al pomodoro | Pasta integrale , pomodoro pelato , olive verdi e nere denocciolate a pezzetti, olio evo |
| | Polpette di pesce con verdure | Merluzzo e seppia surgelate, mollica di pane, uovo, parmigiano gratt., olio evo , prezzemolo, aglio, limone gratt., carota, cipolla, pomodoro, noce moscata |
| | Insalata verde | Lattuga, olio evo |
| | Pane | |
| | Arancia* | |
| MERCOLEDI | Crema di zucca e ceci | Zucca fresca, ceci , bietolina surgelata, cipolla, olio evo , parmigiano grattugiato |
| | Coscia di pollo | Coscia di pollo, olio evo |
| | Insalata bicolore | Lattughino, radicchio rosso, olio evo |
| | Pane Integrale | |
| | Mela* | |
| GIOVEDI | Antipasto: verdure cotte | Palline di cavolfiore: cavolfiori freschi, patate , uova, parmigiano gratt., olio evo , pangrattato |
| | PIATTO UNICO: Pasta con polpette di carne | Pasta di semola , carne di manzo macinata, pomodoro pelato , olio evo |
| | Pane | |
| | Pera* | |
| VENERDI | Risotto allo zafferano | Riso , brodo vegetale (bietola, carota, patata, sedano, cipolla), zafferano, olio evo , parmigiano grattugiato |
| | Hamburger di Nasello | Filetti di nasello surgelati, mollica di pane, uovo, parmigiano gratt., olio evo , prezzemolo, aglio, limone gratt., noce moscata. |
| | Carote Julienne | Carote crude, olio evo |
| | Pane | |
| | Mela* | |

Menù Autunno-inverno Scuola dell'infanzia, sez. primavera, Scuola primaria e personale scolastico - SIAN ASUR AV5

| QUINTA SETTIMANA | | Ingredienti |
|-------------------------|--------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| LUNEDI | Passato di verdure con pastina | Verdure miste surgelate, pastina di semola, olio evo , parmigiano grattugiato |
| | Asiago | |
| | Insalata mista | Pan di zucchero, carote , finocchi, olio evo |
| | Pane | |
| | Torta di mele | Dolce confezionato |
| | Arancia | *In caso di non adeguata maturazione verrà cambiata/ruotata con altra frutta prevista in settimana |
| MARTEDI | Pasta integrale al pomodoro | Pasta integrale, pomodoro pelato , olio evo , parmigiano grattugiato |
| | Filetto di platessa al forno | Filetti di platessa surgelati, pangrattato, scorza di limone gratt., aglio, rosmarino, olio evo |
| | bietole | Bietole surg, olio evo. |
| | Pane | |
| | Macedonia | Mela* , banana* , succo di limone gherigli di noci a pezzetti, scaglie di cioccolato fondente al 70% |
| MERCOLEDI | Zuppa di ceci | Brodo vegetale, carote , ceci , olio evo , parmigiano grattugiato |
| | Prosciutto cotto | |
| | Carote Julienne | Carote crude a julienne, olio evo |
| | Pane integrale | |
| | Kiwi* | |
| GIOVEDI | Verdure cotte | Spinaci surgelati con olio evo e patate |
| | PIATTO UNICO | |
| | Pasta con polpette di manzo | Pasta di semola , carne di manzo macinata, pomodoro pelato , olio evo , parmigiano grattugiato |
| | Pane integrale | |
| | Banana* | |
| VENERDI | Pasta al pomodoro | Pasta di semola, pomodoro pelato , olio evo , parmigiano grattugiato |
| | Medaglione di merluzzo | Merluzzo surgelato, mollica di pane, uovo, parmigiano gratt., olio evo , prezzemolo, aglio, limone gratt., carota, cipolla, pomodoro, noce moscata. |
| | Finocchi crudi | finocchi |
| | Pane | |
| | Mela* | |