



**MENU' INVERNALE SCUOLE PRIMARIE
ANNO SCOLASTICO 2020-2021
PRIVO DI LATTE E DERIVATI**

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
Settimana 2 /11 28/12 22/2	Spuntino: frutta	Spuntino: frutta	Spuntino: frutta	Spuntino: frutta	Spuntino: frutta
	RISO ai piselli	Insalata mista	Pasta al pesto DI ZUCCHINE	RISO allo zafferano	Pasta in bianco
	PESCE GRATINATO	Spezzatino di vitellone con polenta	Pesce al limone	Arrosto di tacchino all'arancia	UOVA STRAPAZZATE
	Carote		Fagiolini	Biete erbette o broccoletti al vapore	Finocchi
Settimana 9/11 4/1 1/3	Spuntino: frutta	Spuntino: frutta	Spuntino: frutta	Spuntino: frutta	Spuntino: frutta
	Pasta integrale al pomodoro	RISO verde	Pasta al tonno	RISO ALL'OLIO	Pasta POMODORO o Pizza ROSSA per Sc. Gramsci e Allende
	Arrosto di tacchino	Pesce alla pizzaiola	Tortino di lenticchie *	Bocconcini di pollo alle verdure	PESCE GRATINATO
	Fagiolini	Zucchine trifolate	Finocchi	Carote	Insalata
Settimana 16/11 11/1 8/3	Spuntino: frutta	Spuntino: frutta	Spuntino: frutta	Spuntino: frutta	Spuntino: frutta
	Pasta agli aromi	RISO al pomodoro	Pasta al pesto di broccoletti*	RISO zucca e fagioli o Pizza ROSSA per Sc. Aldo Moro Quinto Profili	Pasta integrale al sugo con verdura
	Pollo Picasso	UOVA STRAPAZZATE	Arrosto di tacchino al LIMONE	LEGUMI	Pesce gratinato alle erbe
	Misto di verdure al vapore	Biete erbette	Insalata	Finocchi	Insalata
Settimana 26/11 18/1 15/3	Spuntino: frutta	Spuntino: frutta	Spuntino: frutta	Spuntino: frutta	Spuntino: frutta
	RISO al OLIO	Pasta alla Cosentina o Pizza ROSSA per Sc. K.Wojtyla	Pasta POMODORO	PASTA ALL'OLIO	RISO alla paesana
	Fesa di tacchino al limone	Tortino di legumi* (solo per chi non	Bocconcini di pollo agli	PESCE GRATINATO	Bastoncini di pesce (non pre-

		ha pizza)	aromi		fritti)
	Insalata	Finocchi	Zucchine trifolate	Carote	Fagiolini
Settimana 30/11 25/1 22/3	Spuntino: frutta	Spuntino: frutta	Spuntino: frutta	Spuntino: frutta	Spuntino: frutta
	Pasta con lenticchie e zucchine	RISO al profumo di arancia e finocchi	Pasta al sugo	RISO alle carote	Pasta al pesto DI ZUCCHINE
	PESCE GRATNATO	Arrosto di lonza alle mele	Filetti di pesce al limone	Pollo Picasso	UOVA STRAPAZZATE
	Carote	Cavolfiori o broccoletti	Insalata	Fagiolini	Biete erbette lessate

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
Settimana 7/12 1/2 29/3	Spuntino: frutta	Spuntino: frutta	Spuntino: frutta	Spuntino: frutta	Spuntino: frutta
	Riso alla zucca	Pasta POMODORO	Pasta al tonno	Riso all'OLIO	Pasta integrale al pomodoro
	Polpettine di VERDURE*	Bocconcini di pollo gratinati agli aromi	Tortino di legumi con pomodoro *	Arrosto di tacchino	Pesce impanato o bastoncini di pesce non pre-fritti
	Cavolfiori gratinati *	Insalata	Fagiolini	Carote	Insalata
Settimana 14/12 8/2	Spuntino: frutta	Spuntino: frutta	Spuntino: frutta	Spuntino: frutta	Spuntino: frutta
	Pasta al pesto di verdure	PRANZO DI NATALE o Pasta al sugo	Pasta agli aromi	RISO viola o risotto zucchine e curcuma	Pasta al pomodoro e fagioli cannellini
	PESCE GRATINATO	Fesa di tacchino julienne	Polpette di pesce*	Bocconcini di pollo al forno	Tortino alle zucchine *
	Biete erbette	Zucchine trifolate	insalata	Finocchi	Carote
Settimana 21/12 15/2	Spuntino: frutta	Spuntino: frutta	Spuntino: frutta	Spuntino: frutta	Spuntino: frutta
	RISO verde	Insalata	Pasta alla Cosentina	RISO alle carote O Menu di carnevale	Pasta al pesto DI ZUCCHINE
	UOVA STRAPAZZATE	PASTA al ragù	Polpette o di tortino piselli *	Bocconcini di pollo gratinati agli aromi o Menu di carnevale	Pesce gratinato
	Misto di verdura		Carote	Biete erbette	Zucchine

MERENDE

Pane e confettura	Torta casalinga PRIVA DI LATTE e The O focaccia e The	Pane e MARMELLATA	THE* e biscotti PRIVI DI LATTE E DERIVATI	BUDINO ALLA SOYA
-------------------	---	-------------------	---	------------------

- Prodotti bio presenti nel menu: Pasta, Uova Pastorizzate, Minestrone gelo, Lenticchie, Ceci, Fagioli Borlotti, Farina bianca, Orzo perlato, Passata di pomodoro/pomodori pelati, Olio extravergine bio, Yogurt: tutte le volte che previsti in menu per tutti gli utenti

- Prodotti congelati/surgelati: Verdure per contorni cotti e minestre, pesce, gelato, pasta per lasagne, ravioli
- Il pane è a ridotto contenuto di sale (1,7% riferito alla farina) e viene somministrato dopo il primo piatto; nella giornata di mercoledì viene consegnato pane biologico e nella giornata di venerdì pane integrale biologico
- Per il condimento dei cibi, sono utilizzati, a crudo olio extra vergine di oliva di produzione biologica e sale iodato
- I contorni seguiranno andamento stagionale
- **Il menù potrà subire, saltuariamente, delle modifiche**
- **La merenda sarà erogata agli iscritti al post-scuola comunale.**
- **Nella giornata di somministrazione della focaccia e dei piatti “unici”, come prima portata sarà distribuito il contorno.**
- **Il riso pilaf sarà servito unitamente al pollo/tacchino con le verdure**
- In caso di necessità di dieta per problemi di salute (esclusivamente su presentazione del certificato medico) o per motivi religiosi, la richiesta dovrà essere presentata e rinnovata annualmente, prima dell’inizio dell’anno scolastico, utilizzando l’apposita modulistica, scaricabile dal sito del Comune .
- La dieta sarà erogata solo previo invio di: moduli “richiesta dieta speciale” ed “autorizzazione al trattamento dei dati”, debitamente compilati e firmati, unitamente alla Certificazione medica (quando richiesta) recente con data del rilascio anteriore, al massimo, di 3 mesi rispetto alla richiesta e copia dei documenti di identità dei firmatari, al seguente indirizzo mail:
- ristorazione@comune.garbagnate-milanese.mi.it

IN MAIUSCOLO LE VARIAZIONI DI MENU'

NOTA BENE: SIA IN TUTTE LE PREPARAZIONI OVE LO CONSENTE E SUI PRIMI PIATTI NON SARA' UTILIZZATO GRANA PADANO E I RISOTTI NON SARANNO AMALGAMATI CON IL BURRO

I PRODOTTI CONTRASSEGNA TI CON IL SIMBOLO * SONO PRIVI DI LATTE E DERIVATI

LA DIETISTA CHE SVILUPPA LE DIETE GIORNALIERE VERIFICHERA' COMUNQUE PRIMA DI PROCEDERE ALLA LETTURA DELLE ETICHETTE DEI PRODOTTI ED ALLA VERIFICA DELLE RICETTE

REDATTO DALLA DIETISTA