



**MENU' INVERNALE SCUOLE PRIMARIE  
ANNO SCOLASTICO 2020-2021  
menu privo di carne**

	<b>Lunedì</b>	<b>Martedì</b>	<b>Mercoledì</b>	<b>Giovedì</b>	<b>Venerdì</b>
<b>Settimana 2 /11 28/12 22/2</b>	Spuntino: frutta	Spuntino: frutta	Spuntino: frutta	Spuntino: frutta	Spuntino: frutta
	Risotto ai piselli	Insalata mista	Pasta al pesto	Risotto allo zafferano	Pasta in bianco
	Asiago raz. ridotta (solo per chi non ha pizza)	FORMAGGIO con polenta	Pesce al limone	PESCE AL FORNO	Frittata al formaggio
	Carote		Fagiolini	Biete erbette o broccoletti al vapore	Finocchi
<b>Settimana 9/11 4/1 1/3</b>	Spuntino: frutta	Spuntino: frutta	Spuntino: frutta	Spuntino: frutta	Spuntino: frutta
	Pasta integrale al pomodoro	Risotto verde	Pasta al tonno	Risotto alla parmigiana	Pasta mimosa o <b>Pizza per Sc. Gramsci e Allende</b>
	FORMAGGIO	Pesce alla pizzaiola	Tortino di lenticchie	Bocconcini di PESCE alle verdure	Crescenza (solo per chi non ha pizza)
	Fagiolini	Zucchine trifolate	Finocchi	Carote	Insalata
<b>Settimana 16/11 11/1 8/3</b>	Spuntino: frutta	Spuntino: frutta	Spuntino: frutta	Spuntino: frutta	Spuntino: frutta
	Pasta agli aromi	Risotto al pomodoro	Pasta al pesto di broccoletti	Risotto zucca e fagioli o <b>Pizza per Sc. Aldo Moro Quinto Profili</b>	Pasta integrale al sugo con verdura
	MERLUZZO ALLA Picasso	Frittata alle patate	LEGUMI	Primo sale raz. rid. (solo per chi non ha pizza)	Pesce gratinato alle erbe
	Misto di verdure al vapore	Biete erbette	Insalata	Finocchi	Insalata
<b>Settimana 26/11 18/1 15/3</b>	Spuntino: frutta	Spuntino: frutta	Spuntino: frutta	Spuntino: frutta	Spuntino: frutta
	Risotto alla parmigiana	Pasta alla Cosentina o <b>Pizza per Sc. K.Wojtyla</b>	Pasta mimosa	Ravioli di magro	Risotto alla paesana
	LEGUMI	Tortino di legumi (solo per chi non ha pizza)	Bocconcini di MERLUZZO agli aromi	Asiago porz.rid.	Bastoncini di pesce (non pre-fritti)
<b>Settimana</b>	Insalata	Finocchi	Zucchine trifolate	Carote	Fagiolini
<b>Settimana</b>	Spuntino: frutta	Spuntino: frutta	Spuntino:	Spuntino:	Spuntino: frutta

<b>ne</b> <b>30/11</b> <b>25/1</b> <b>22/3</b>			frutta	frutta	
	Pasta con lenticchie e zucchine	Risotto al profumo di arancia e finocchi	Pasta al sugo	Risotto alle carote	Pasta al pesto
	Primo sale raz. rid.	LEGUMI	Filetti di pesce al limone	MERLUZZO ALLA Picasso	Frittata alle patate
	Carote	Cavolfiori o broccoletti	Insalata	Fagiolini	Biete erbette lessate

	<b>Lunedì</b>	<b>Martedì</b>	<b>Mercoledì</b>	<b>Giovedì</b>	<b>Venerdì</b>
<b>Settimana</b> <b>ne</b> <b>7/12</b> <b>1/2</b> <b>29/3</b>	Spuntino: frutta	Spuntino: frutta	Spuntino: frutta	Spuntino: frutta	Spuntino: frutta
	Riso alla zucca	Pasta mimosa	Pasta al tonno	Riso al latte	Pasta integrale al pomodoro
	Polpettine di ricotta	Bocconcini MERLUZZO gratinati agli aromi	Tortino di legumi con pomodoro	LEGUMI	Pesce impanato o bastoncini di pesce non pre-fritti
	Cavolfiori gratinati	Insalata	Fagiolini	Carote	Insalata
<b>Settimana</b> <b>ne</b> <b>14/12</b> <b>8/2</b>	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	Risotto viola o risotto zucchine e curcuma	Pasta al pomodoro e fagioli cannellini
	Crescenza	PESCE GRATINATO	Polpette di pesce	LEGUMI	Tortino alle zucchine
	Biete erbette	Zucchine trifolate	insalata	Finocchi	Carote
<b>Settimana</b> <b>ne</b> <b>21/12</b> <b>15/2</b>	Spuntino: frutta	Spuntino: frutta	Spuntino: frutta	Spuntino: frutta	Spuntino: frutta
	Risotto verde	Insalata	Pasta alla Cosentina	Risotto alle carote O Menu di carnevale	Pasta al pesto
	Frittata alle patate	Lasagne al ragù LENTICCHIE	Polpette tortino di piselli	Bocconcini di MERLUZZO gratinati agli aromi O Menu di carnevale	Pesce gratinato
	Misto di verdura		Carote	Biete erbette	Zucchine

#### MERENDE

Pane e confettura	Torta casalinga e The O focaccia e The	Pane e cioccolato fondente	Latte bio*e biscotti	Yogurt e mousse di frutta o Budino
-------------------	---	----------------------------	-------------------------	------------------------------------

- 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

**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**