

**MENU' INVERNALE SCUOLE SECONDARIA DI PRIMO GRADO**  
**ANNO SCOLASTICO 2021-2022**  
**FAVISMO (PRIVO DI PISELLI, FAVE E ASPARAGI)**

Settimane	Lunedì	Mercoledì
1 /11 27/12 21/2	Pasta al Sugo	Pasta in Bianco o Polenta
	Polpette di pesce	Spezzatino di Pollo in umido con verdura*
	Insalata	Carote
	Torta	Frutta
8/11 3/1 28/2	Insalata mista	Pasta al tonno
	Pizza	Arrosto di tacchino all'arancia
	Frutta	Finocchi
	Frutta	Frutta
15/11 10/1 7/3	Risotto alle carote	Pasta agli aromi
	Merluzzo gratinato	Tacchino Impanato
	Zucchine trifolate	Insalata con Finocchi
	Frutta	Frutta
22/11 17/1 14/3	Pasta al pesto	Risotto alla parmigiana
	Frittata al formaggio	Bocconcini di pollo alla pizzaiola
	Carote	Fagiolini
	Frutta	Frutta
29/11 24/1 21/3	Ravioli di Magro	Pasta alle Verdure*
	Montasio DOP raz. ridotta	Coscia di pollo al forno
	Fagiolini all'olio	Insalata
	Frutta	Frutta
6/12 31/1 28/3	Pasta al Pomodoro e Broccoli	Finocchi
	Platessa impanata	Lasagne al ragù di carne
	Insalata Mista	
	Frutta	Torta
13/12 7/2	Pasta al Ragù vegetale (lenticchie)*	Gnocchi al pomodoro
	Tortino di Biete e Formaggio	Pollo Picasso
	Carote Julienne	Fagiolini
	Frutta	Frutta
20/12 14/2	Pasta al Sugo	Pasta zucchine e zafferano
	Bastoncini di pesce non pre- fritti	Frittata alle patate
	Finocchi	Insalata
	Frutta	Torta

**Menu di Natale 22/12** : iPranzo: Tortellini di Magro alla Savia, Arrosto di Vitello con Purè, Dolce Natalizio.

**Menu di Carnevale 2/3**: Pranzo: Pasta Tricolore mimosa, Bocconcini di Pollo con coriandoli di verdure, Insalata arlecchino, dolce

N.B.

- Il pane è a ridotto contenuto di sale (1,7% riferito alla farina) e viene somministrato dopo il primo piatto alternando il pane comune al pane integrale;
- Pane, Pane integrale, Pizza, Focaccia, Pasta all'uovo, Ravioli: sono prodotti biologici e Km 0/filiera corta
- Riso, cereali in chicchi, farine e Pasta: sono prodotti biologici
- Bresaola della Valtellina IGP, Prosciutto crudo Dop, Prosciutto cotto alta qualità: sono prodotti bio

- Le Carni di :Pollo, Tacchino, Maiale e Bovino: sono prodotti biologici
- Grana Padano, Asiago, Casera, Provolone sono formaggi DOP e biologici, Il Parmigiano Reggiano è DOP
- Formaggi freschi: sono prodotti Biologici a filiera corta
- Latte, yogurt, Budini: sono prodotti biologici
- Ortaggi e verdure surgelati: i prodotti comunemente utilizzati sono biologici es: minestrone, fagiolini, patate, legumi, carote, ecc.
- Ortaggi e verdure fresche: i prodotti comunemente utilizzati sono biologici e a filiera corta es: insalata, carote, zucchine, ecc.
- Legumi secchi e surgelati: prodotti bio
- Frutta: Arance, mandarini, pera prodotti biologici e IGP, Le Mele sono IGP e prodotti con sistemi di lotta integrata, pesche e Kiwi a lotta integrata , Ananas e Banana: del mercato equo solidale
- Prodotti dolciari:biscotti secchi, biscotti prima infanzia, confetture, gelati, ecc..sono prodotti biologici
- Succhi di frutta:prodotti bio
- Uova pastorizzate: sono prodotti bio
- Pomodori pelati e passata di pomodoro, pesto, preparato per brodo: sono prodotti bio
- Olio extra vergine di oliva e olio di oliva: Prodotti biologici
- Il Pesce surgelato/congelato: è un prodotto proveniente da pesca sostenibile
- 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
- Prodotti congelati/surgelati: Verdure per contorni cotti e minestre, pesce, gelato, pasta per lasagne, ravioli
- Nella giornata di somministrazione della Pizza e dei piatti "unici", come prima portata sarà distribuito il contorno.
- Il riso pilaf sarà servito unitamente al pollo/tacchino con le verdure

#### **IN MAIUSCOLO LE VARIAZIONI DI MENU'**

#### **NOTA BENE:**

**. IL SIMBOLO\* SIGNIFICA CHE IL PRODOTTO è PRIVO DI QUESTI ALIMENTI:  
PISELLI, ASPARAGI E FAVE**

**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**

Menu di Natale : Merenda Mattino : CLEMENTINA – Pranzo: Tortellini di Magro alla Savia, Arrosto di Vitello con Purè, Dolce Natalizio .

Menu di Carnevale : Pasta Tricolore **mimosa**, Bocconcini di Pollo con coriandoli di verdure, Insalata arlecchino, dolce

La frutta deve essere fornita con alternanza di almeno tre diverse varietà nella medesima settimana.