

**MENU' INVERNALE SCUOLE SECONDARIA DI PRIMO GRADO
ANNO SCOLASTICO 2021-2022
PRIVO DI CARNE**

	Lunedì	Mercoledì
Settimane 1/11 27/12 21/2	Pasta al Sugo	Pasta in Bianco o Polenta
	Polpette di pesce	BOCCONCINI MERLUZZO in umido con verdura
	Insalata	Carote
	Torta	Frutta
Settimane 8/11 3/1 28/2	Insalata mista	Pasta al tonno
	Pizza	FORMAGGIO
		Finocchi
	Frutta	Frutta
Settimane 15/11 10/1 7/3	Risotto alle carote	Pasta agli aromi
	Merluzzo gratinato	PLATESSA Impanato
	Zucchine trifolate	Insalata con Finocchi
	Frutta	Frutta
Settimane 22/11 17/1 14/3	Pasta al pesto	Risotto alla parmigiana
	Frittata al formaggio	FORMAGGIO
	Carote	Fagiolini
	Frutta	Frutta
Settimane 29/11 24/1 21/3	Ravioli di Magro	Pasta alle Verdure
	Montasio DOP raz. ridotta	BASTONCINI DI PESCE NON PREFRITTI
	Fagiolini all'olio	Insalata
	Frutta	Frutta
Settimane 6/12 31/1 28/3	Pasta al Pomodoro e Broccoli	Finocchi
	Platessa impanata	Lasagne al ragù di LENTICCHIE
	Insalata Mista	
	Frutta	Torta
Settimane 13/12 7/2	Pasta al Ragù vegetale (lenticchie)	Gnocchi al pomodoro
	Tortino di Biete e Formaggio	MERLUZZO Picasso
	Carote Julienne	Fagiolini
	Frutta	Frutta
Settimane 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, PLATESSA IMPANATA con Purè, Dolce Natalizio.

Menu di Carnevale 2/3: Pranzo: Pasta Tricolore mimosa, Bocconcini di MERLUZZO 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'

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

