

MENU' BASE PER LA RISTORAZIONE SCOLASTICA

		LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
I SETT.	SPUNTINO	<i>Frutta fresca</i>	<i>Frutta fresca/yogurt</i>	<i>Frutta fresca</i>	<i>Frutta fresca/pane speciale</i>	<i>Frutta fresca</i>
	PRANZO	<i>Antipasto di verdure di stagione</i> <i>Primo piatto asciutto</i> ⁽⁶⁾ <i>Uova</i> <i>Pane e frutta fresca</i>	<i>Antipasto di verdure di stagione</i> <i>Primo piatto asciutto</i> ⁽⁶⁾ <i>Carne bianca</i> <i>Pane e frutta fresca</i>	<i>Minestra di verdure</i> ⁽⁵⁻⁷⁾ <i>Pesce con patate/polenta</i> <i>Verdure di stagione</i> <i>Pane e frutta fresca</i>	<i>Antipasto di verdure di stagione</i> <i>Piatto unico di carne rossa</i> ⁽¹⁾ <i>Pane e macedonia di frutta fresca</i>	<i>Minestra di legumi</i> ⁽⁵⁻⁷⁾ <i>Formaggio</i> <i>Verdure di stagione</i> <i>Pane e frutta fresca</i>
II SETT.	SPUNTINO	<i>Frutta fresca/yogurt</i>	<i>Frutta fresca</i>	<i>Frutta fresca/pane speciale</i>	<i>Frutta fresca</i>	<i>Frutta fresca</i>
	PRANZO	<i>Minestra di verdure</i> ⁽⁵⁻⁷⁾ <i>Carne bianca con patate/polenta</i> <i>Verdure di stagione</i> <i>Pane e frutta fresca</i>	<i>Antipasto di verdure di stagione</i> <i>Piatto unico di pesce</i> ⁽⁴⁾ <i>Pane e macedonia di frutta fresca</i>	<i>Primo piatto asciutto</i> ⁽⁶⁾ <i>Formaggio</i> <i>Verdure di stagione</i> <i>Pane e frutta fresca</i>	<i>Minestra di legumi</i> ⁽⁵⁻⁷⁾ <i>Uova</i> <i>Verdure di stagione</i> <i>Pane e frutta fresca</i>	<i>Antipasto di verdure di stagione</i> <i>Primo piatto asciutto</i> ⁽⁶⁾ <i>Carne rossa/legumi</i> <i>Pane e frutta fresca</i>
III SETT.	SPUNTINO	<i>Frutta fresca</i>	<i>Frutta fresca/pane speciale</i>	<i>Frutta fresca/yogurt</i>	<i>Frutta fresca</i>	<i>Frutta fresca</i>
	PRANZO	<i>Minestra di verdure</i> ⁽⁵⁻⁷⁾ <i>Carne rossa con patate/polenta</i> <i>Verdure di stagione</i> <i>Pane e frutta fresca</i>	<i>Antipasto di verdure di stagione</i> <i>Primo piatto asciutto</i> ⁽⁶⁾ <i>Carne bianca</i> <i>Pane e frutta fresca</i>	<i>Antipasto di verdure di stagione</i> <i>Piatto unico di formaggio</i> ⁽²⁾ <i>Pane e macedonia di frutta fresca</i>	<i>Antipasto di verdure di stagione</i> <i>Primo piatto asciutto</i> ⁽⁶⁾ <i>Pesce</i> <i>Pane e frutta fresca</i>	<i>Minestra di legumi</i> ⁽⁵⁻⁷⁾ <i>Uova</i> <i>Verdure di stagione</i> <i>Pane e frutta fresca</i>
IV SETT.	SPUNTINO	<i>Frutta fresca/pane speciale</i>	<i>Frutta fresca</i>	<i>Frutta fresca</i>	<i>Frutta fresca/yogurt</i>	<i>Frutta fresca</i>
	PRANZO	<i>Minestra di legumi</i> ⁽⁵⁻⁷⁾ <i>Formaggio</i> <i>Verdure di stagione</i> <i>Pane e frutta fresca</i>	<i>Antipasto di verdure di stagione</i> <i>Primo piatto asciutto</i> ⁽⁶⁾ <i>Uova</i> <i>Pane e frutta fresca</i>	<i>Antipasto di verdure di stagione</i> <i>Primo piatto asciutto</i> ⁽⁶⁾ <i>Carne bianca</i> <i>Pane e frutta fresca</i>	<i>Antipasto di verdure di stagione</i> <i>Piatto unico vegetale</i> ⁽³⁾ <i>Pane e dolce</i>	<i>Minestra di verdure</i> ⁽⁵⁻⁷⁾ <i>Pesce</i> <i>Verdure di stagione</i> <i>Pane e frutta fresca</i>

N.B.

- 1) Esempi di piatto unico di carne rossa: spezzatino con polenta, gnocchi /pasta/lasagne al ragù, polpette o polpettone di carne con patate, goulash con patate, polenta pasticciata...
- 2) Esempi di piatto unico con formaggio: pizza margherita, frico con polenta, gateau di patate e formaggio, crocchette di formaggio e patate, piadina con formaggio e verdure...
- 3) Esempi di piatto unico vegetale: lenticchie/ceci/fagioli in umido con polenta, pasta/riso/orzo/farro con legumi, lasagne al ragù di legumi, polpette di legumi con patate/polenta, farinata di ceci e patate, focaccia con farine di cereali e legumi ...
- 4) Esempi di piatto unico di pesce: polpette o polpettone di pesce e patate, crocchette di pesce, salmone al forno con patate, pasta al ragù di pesce, insalata di polipo con patate....
- 5) I piatti liquidi vanno sempre aggiunti di pastina/riso/farro/orzo/crostini di pane/fiocchi di cereali e possono essere presentati passati, in crema, in brodo, a pezzi...
- 6) Si raccomanda di variare giornalmente la tipologia di cereali offerti (pasta, pasta integrale, riso, riso semintegrale, farro, orzo, couscous...) e di condire con sughetti a base di verdure opportunamente variati in base alla stagionalità
- 7) E' possibile sostituire una delle due minestre previste nella settimana con un piatto asciutto, purchè tale piatto sia un cereale diverso da pasta o riso bianchi e, per la minestra di verdure, togliendo le patate o polenta dal contorno, mentre per la minestra di legumi, aggiungendo i legumi o nel sugo del primo piatto o al contorno (es. sugo di verdure e lenticchie o insalata e fagioli)
- 8) In alternativa allo spuntino del mattino yogurt o pane speciale solo per le scuole primarie e secondarie di primo Grado
- Si raccomanda di garantire la varietà di frutta e verdura e l'uso di sale iodato per tutte le preparazioni