

4.7 - MENÙ MATERNA, ELEMENTARE E MEDIA ARTICOLATO SU 5 SETTIMANE

MENÙ AUTUNNO – INVERNO 1ª settimana

Spuntino ore 10

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Pane con olio	Schiacciata rosmarino	Yogurt alla Frutta + fette biscottate	Dolce artigianale	Pane e marmellata

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
(8) Orzo con verdure	(13) Pasta olio e salvia con cannellini	(8) Risotto con verdure	(2) Pasta al pomodoro	(6) Pasta al ragù di verdure
(*) Prosciutto cotto	(38) Frittata con verdure	(42) Fesa di tacchino al forno	(*) Mozzarelline o Formaggio morbido	(55) Pesce alla mugnaia
(*) Patate lesse	(*) Verdura cotta	(*) Piselli in bianco	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cruda
	(*) Pane integrale		(*) Pane integrale	(*) Pane comune
(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta cotta	(*) Frutta fresca

MENÙ AUTUNNO – INVERNO 2ª settimana

Spuntino ore 10

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Pane e olio	Dolce artigianale	Yogurt bianco e frutta	Pane e prosciutto	Pane e olio

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
(1) Risotto con piselli	(2) Pasta al pomodoro	(3) Crema di verdure e orzo	(4) Gnocchi al ragù	(24) Polenta al pomodoro
(33) Polpette di ricotta e spinaci	(31) Pesce al forno	(32) Spezzatino di tacchino	(30) Frittata al forno	(41) Insalata di legumi
(*) Verdura cotta	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cruda filange
(*) Pane comune	(*) Pane integrale	(*) Pane comune	(*) Pane integrale	(*) Pane comune
(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta cotta	(*) Frutta fresca

MENÙ AUTUNNO – INVERNO 3ª settimana

Spuntino ore 10

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Frutta e yogurt bianco	Pane e olio	Schiacciata con noci	Dolce artigianale	Pane e prosciutto

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
(2) Pasta pomodoro	(7) Minestra di legumi passati e orzo	(6) Pasta alle verdure e al pomodoro	(16) Pasta e fagioli	(5) Risotto in bianco
(32) Rollè di tacchino	(*) Formaggio morbido	(37) Straccetti di carne bianca	(38) Frittata con verdura	(36) Seppie gratinate
(*) Piselli in bianco	(*) Patate arrosto	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta
		(*) Pane comune	(*) Pane integrale	(*) Pane comune
(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca

MENÙ AUTUNNO – INVERNO 4ª settimana

Spuntino ore 10

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Pane e olio	Pane e marmellata	Yogurt frutta + fette biscottate	Tortina al formaggio	Dolce artigianale

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
(8) Risotto con zucca gialla	(14) Minestra di pasta e ceci	(58) Pasta olio e zafferano	(14) Risotto con lenticchie decorticate	(24) Polenta al pomodoro
(39) Polpette di vitello	(*) Prosciutto cotto	(40) Pesce al pomodoro	(50) Petto di pollo al limone	(*) Formaggio a pasta molle
(*) Verdura cotta	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta
(*) Pane integrale	(*) Pane comune	(*) Pane integrale	(*) Pane comune	(*) Pane comune
(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta cotta	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca

MENÙ AUTUNNO – INVERNO 5ª settimana

Spuntino ore 10

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Pane e olio	Pane e marmellata	Yogurt bianco +Frutta	Dolce tipo casalingo	Pane e olio

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
(9) Pasta e patate	(8) Risotto con verdure	(2) Pasta al pomodoro	(16) Quadrucci con crema di ceci	(17) Minestrone di verdure e orzo
(38) Omelette con verdure	(43) Polpette di pesce	(42) Arista al forno	(*) Formaggio morbido	(44) Crocchette di pollo al forno
(*) Verdura cotta	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta
(*) Pane comune	(*) Pane integrale	(*) Pane comune	(*) Pane comune	(*) Pane integrale
(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca

4.8 - MENÙ MATERNA, ELEMENTARE E MEDIA ARTICOLATO SU 5 SETTIMANE

MENÙ PRIMAVERA-ESTATE 1^o settimana

Spuntino ore 10

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Pane e olio/olio e pomodoro	Schiacciata al rosmarino	Yogurt bianco +Frutta	Plum cake	Pane e olio

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
(8) Insalata di farro e verdure dadolate	(5) Pasta in bianco	(20) Risotto al pomodoro	(10) Minestra in brodo vegetale	(21) Insalata di legumi misti e orzo
(46) Cosce di pollo arrosto	(31) Pesce al forno	(30) Frittata	(32) Spezzatino di tacchino	(*) Formaggio morbido
(*) Verdura cotta	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta	(*) Patate arrosto	(*) Verdura cotta
(*) Pane comune	(*) Pane integrale	(*) Pane integrale	(*) ½ Pane comune	(*) Pane comune
(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca

MENÙ PRIMAVERA-ESTATE 2^o settimana

Spuntino ore 10

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Pane e olio/ Pane e pomodoro	Cake al formaggio	Pane e olio/ Pane e noci	Dolce tipo casalingo	Yogurt bianco e Frutta

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
(58) Pasta olio e salvia	(19) Insalata di farro	(*) Antipasto di verdura cruda	(16) Quadrucchi con ceci	(11) Pasta al pesto
(47) Insalata di pollo con ortaggi e piselli	(31) Pesce al forno	(20) Risotto al pomodoro	(38) Omelette al forno con verdure	(48) Pizzaiola di maiale
	(*) Verdura cruda	(*) Formaggio fresco	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta
(*) Pane integrale	(*) Pane comune	(*) Pane comune	(*) Pane integrale	(*) Pane comune
(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca

MENÙ PRIMAVERA-ESTATE 3^o settimana

Spuntino ore 10

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Pane e olio	Schiacciata con olive	Yogurt alla frutta + biscotti	Pane e olio	Yogurt bianco + Frutta

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
(2) Pasta alla marinara	(26) Crema di verdure con crostini di pane	(2) Pasta al pomodoro	(21) Risotto ai legumi misti	(56) Gnocchi al ragù vegetale
(50) Petto di tacchino ai ferri	(31) Pesce al forno	(30) Frittata al grana	(35) Roast beef di vitello	(*) Prosciutto cotto
(*) Verdura cotta	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta
(*) Pane comune	(*) Pane comune	(*) Pane integrale	(*) Pane comune	(*) Pane integrale
(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca

MENÙ PRIMAVERA-ESTATE 4^o settimana

Spuntino ore 10

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Pane e olio/pomodoro	Schiacciata con uvetta	Pane e marmellata	Yogurt bianco + Frutta	Pane e olio

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
(8) Riso con dadini di ortaggi e parmigiano	(2) Pasta al pomodoro	(34) Crema di borlotti con crostini di pane	(6) Pasta al ragù di verdure	(20) Risotto pomodoro
(*) Formaggio morbido	(44) Pollo panato al forno	(30) Frittata al forno scamorza e grana	(31) Pesce gratinato	(37) Straccetti agli aromi
(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta	(*) Verdura cruda
(*) Pane integrale	(*) Pane comune	(*) 1/2 Pane comune	(*) Pane comune	(*) Pane integrale
(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca

MENÙ PRIMAVERA-ESTATE 5ª settimana

Spuntino ore 10

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Pane e prosciutto	Yogurt alla frutta + biscotti	Schiacciata con cipolle	Frutta + Pane e marmellata	Pane e olio

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
(2) Pasta alla marinara	(13) Pasta al sugo di pomodoro e fagioli	(45) Pasta aglio,olio e pane grattugiato	(17) Minestrone con orzo	(58) Risotto allo zafferano
(*) Prosciutto cotto	(50) Scaloppa di maiale al limone	(*) Formaggio fresco	(50) Bocconcini di tacchino alla salvia	(40) Pesce al pomodoro
	(*) Verdura cotta	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta	(*) Verdura cruda
(*) Patate	(*) Pane comune	(*) Pane comune	(*) Pane comune	(*) Pane integrale
(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca