

4.9 - MENÙ MATERNA, ELEMENTARE E MEDIA ARTICOLATO SU 12 SETTIMANE**MENÙ AUTUNNO – INVERNO 1° settimana****Spuntino ore 10**

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

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

CONSIGLI PER LA CENA

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Primo piatto al pomodoro pesce Contorno, Pane, Frutta	Piatto unico con legumi Contorno, Pane, Frutta	Pizza Contorno e Frutta	Primo piatto con verdure Formaggio Contorno, Pane, Frutta	Primo piatto con verdura (Minestra) Carne bianca Contorno, Pane, Frutta

MENÙ AUTUNNO – INVERNO 2° settimana**Spuntino ore 10**

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

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
(18)Risotto ai porri con verdura	(16)Crema di fagioli con pastina	(2)Pasta al pomodoro	(26)Passato di verdure con crostini di Pane	(58)Pasta olio e zafferano
(*)Prosciutto umbro IGP	(46)Cosce di pollo arrosto	(31)Platessa al forno	(42)Arista al forno	(30) Frittata ai formaggi
(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta	(*) Piselli in bianco	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta
(*) Pane integrale	(*) Pane comune		(*) Pane integrale	(*) Pane comune
(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca

CONSIGLI PER LA CENA

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Piatto unico con pesce Contorno, Pane, Frutta	Primo piatto al pomodoro Uova Contorno, Pane, Frutta	Primo piatto con verdura(minestra) Formaggio Contorno, Pane, Frutta	Piatto unico con legumi Contorno, Pane, Frutta	Primo piatto con verdura(minestra) Carne bianca Contorno, Pane, Frutta

MENÙ AUTUNNO – INVERNO 3° 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
(28) Minestrone di verdure e legumi	(10) Tortellini in brodo vegetale	(2) Pasta al pomodoro	(5) Risotto alla parmigiana	(*) Antipasto di verdure
(35) Roast beef maiale	(49) Crostino al formaggio	(36) Seppie gratinate	(37) Bocconcini di pollo all'olio aromatico	(5) Pasta olio e grana
(*) Verdura cotta	(*) Verdura cruda	(*) Piselli in bianco	(*) Verdura cotta	(38) Frittata con verdure al forno
(*) Pane integrale	(*) Pane comune		(*) Pane comune	(*) Pane integrale
(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca

CONSIGLI PER LA CENA

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Primo piatto al pomodoro Salumi Contorno, Pane, Frutta	Primo piatto con verdure Carne bianca Contorno, Pane, Frutta	Primo piatto (minestra) Uova Contorno, Pane, Frutta	Piatto unico Contorno, Pane, Frutta	Primo piatto al pesto Pesce Contorno, Pane, Frutta

MENÙ AUTUNNO – INVERNO 4° settimana**Spuntino ore 10**

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

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
(8) Risotto con spinaci	(27) Minestra con patate e finocchi	(2) Pasta al pomodoro	(26) Crema di verdure con crostini di Pane	(14) Risotto con Lenticchie decorticate
(50) Petto di pollo al limone	(*) Mozzarella o Formaggio fresco	(43) Crocchette di pesce o Pesce panato	(48) Fettina in Pizzaiola	(30) Frittata al forno
(*) 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 cotta	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca

CONSIGLI PER LA CENA

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Primo piatto in bianco Pesce Contorno, Pane, Frutta	Primo piatto al pomodoro Legumi Contorno, Pane, Frutta	Primo piatto con verdure (Minestra) Salumi Contorno, Pane, Frutta	Primo piatto al pomodoro Formaggio Contorno, Pane, Frutta	Primo piatto con verdure Carne bianca Contorno, Pane, Frutta

MENÙ AUTUNNO – INVERNO 5° settimana**Spuntino ore 10**

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Pane e olio	Schiacciata con cipolla	Yogurt alla frutta + fette biscottate	Dolce tipo casalingo	Pane e olio

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
(6) Pasta con verdure e pomodoro	(34) Vellutata di ceci	(6) Pasta con verdure	(17) Passato di verdure con riso	(5) Riso in bianco
(*) Prosciutto cotto	(44) Crocchette di pollo al forno	(30) Frittata al forno	(32) Spezzatino di tacchino	(40) Pesce al pomodoro
(*) Verdura cotta	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta
(*) Pane integrale	(*) Pane comune	(*) Pane comune	(*) Pane integrale	(*) Pane comune
(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca

CONSIGLI PER LA CENA

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Primo piatto con verdura (Minestra) Uova Contorno, Pane, Frutta	Pasta al pomodoro Formaggio Contorno, Pane, Frutta	Piatto unico con Pesce Contorno, Pane, Frutta	Piatto unico con legumi Contorno, Pane, Frutta	Primo piatto con verdura Carne bianca Contorno, Pane, Frutta

MENÙ AUTUNNO – INVERNO 6° settimana**Spuntino ore 10**

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Pane olio	schacciata rosmarino	Yogurt bianco + frutta	Pane e marmellata	Pane e olio/ Pane e noci

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
(28) Passato di verdure e legumi con riso	(6) Pasta con verdure al pomodoro	(1) Orzo con piselli	(10) Pastina in brodo di carne	(*) Antipasto di verdura
(31) Pesce al forno	(35) Arista al latte al forno	(38) Frittata al forno con spinaci	(37) Fettine di bollito con olio e aceto balsamico	(24) Polenta al pomodoro
(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta	(*) Formaggio fresco
(*) Pane comune	(*) Pane integrale	(*) Pane comune	(*) Pane comune	(*) Pane integrale
(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta cotta	(*) Frutta fresca

CONSIGLI PER LA CENA

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Primo piatto al pomodoro Uovo Contorno, Pane, Frutta	Primo piatto in bianco Legumi Contorno, Pane, Frutta	Primo piatto con verdure Pesce Contorno, Pane, Frutta	Pizza Contorno, Frutta	Primo piatto con verdure (minestra) Carne bianca Contorno, Pane, Frutta

MENÙ AUTUNNO – INVERNO 7° settimana

Spuntino ore 10

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Pane e olio	Dolce artigianale	Cake al formaggio	Pane e olio	Pane e prosciutto

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
(8)Risotto con asparagi	(2) Pasta al pomodoro	(17)Passato di verdure con farro	(34)Zuppa di lenticchie con crostini di Pane	(5)Pasta all'olio
(35)Roast beef maiale al latte	(31) Pesce al forno con patate(*)	(50) Petto di pollo alla salvia	(38)Frittata al forno con verdure	(*)Formaggio fresco
(*) Verdura cotta	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta
(*) Pane comune		(*) Pane comune	(*) Pane comune	(*) Pane integrale
(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta cotta	(*) Frutta fresca

CONSIGLI PER LA CENA

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Piatto unico con legumi Contorno,Pane, Frutta	Primo piatto con verdura (Minestra) Formaggio Contorno,Pane, Frutta	Primo piatto al pomodoro salumi Contorno,Pane, Frutta	Primo piatto in bianco Carne bianca Contorno,Pane, Frutta	Primo piatto (minestra) con verdure Pesce Contorno,Pane, Frutta

MENÙ AUTUNNO – INVERNO 8° settimana**Spuntino ore 10**

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

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
(11) Pasta al pesto	(4) Gnocchi al pomodoro	(20) Risotto al pomodoro	(7) Minestra di legumi passati e orzo	(6) Pasta con verdure
(32) Rollè di tacchino con crema di carote	(*) Formaggio fresco	(36) Seppie gratinate	(48) Fettina alla pizzaiola	(38) Frittata con piselli
(*) Verdura cotta	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta	(*) Verdura cotta	(*) Verdura cruda
(*) Pane comune	(*) Pane comune	(*) Pane integrale	(*) Pane comune	(*) Pane integrale
(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca

CONSIGLI PER LA CENA

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Primo piatto al pomodoro Pesce Contorno, Pane, Frutta	Piatto unico con legumi Contorno, Pane, Frutta	Primo piatto con verdure (minestra) salumi Contorno, Pane, Frutta	Pizza Contorno, Pane, Frutta	Primo piatto in bianco Pesce Contorno, Pane, Frutta

MENÙ AUTUNNO – INVERNO 9° settimana**Spuntino ore 10**

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

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
(27) Crema di piselli e patate con riso	(6) Pasta alle verdure e pomodoro	(17) Minestrone in brodo vegetale	(24) Polenta al pomodoro	(*) Antipasto di verdura
(32) Bocconcini di tacchino	(55) Pesce all'agro	(*) Parmigiano Reggiano	(50) Scaloppina di arista al limone	(58) Risotto allo zafferano
(*) Verdura cotta	Verdura cruda	(*) Verdura cotta	(*) Verdura cotta	(*) Prosciutto cotto
(*) ½ Pane integrale	(*) Pane comune	(*) Pane comune	(*) Pane comune	(*) Pane integrale
(*) Frutta cotta	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca

CONSIGLI PER LA CENA

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Primo piatto con verdure Formaggio Contorno, Pane, Frutta	Piatto unico con legumi Contorno, Pane, Frutta	Primo piatto pomodoro Pesce Contorno, Pane, Frutta	Primo piatto con verdura Uovo Contorno, Pane, Frutta	Primo piatto in bianco Carne bianca Contorno, Pane, Frutta

MENÙ AUTUNNO – INVERNO 10° settimana**Spuntino ore 10**

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Pane e olio	Schiacciata con cipolla	Yogurt bianco+Frutta	Dolce tipo casalingo	Pane e olio

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
(23) Pasta al ragù	(10) Minestra in brodo di carne	(14) Risotto con lenticchie decorticate	(2) Pasta alla marinara	(3) Crema di verdure e orzo
(51) Sformato di verdura	(37) Bollito all'agro	(*) Prosciutto crudo IGP	(31) Pesce al forno	(*) Stracchino
	(*) Verdura cotta	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta
(*) Pane comune	(*) Pane integrale	(*) Pane comune	(*) Pane integrale	(*) Pane comune
(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca

CONSIGLI PER LA CENA

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Primo piatto in bianco Legumi Contorno, Pane, Frutta	Primo piatto con verdure Formaggio Contorno, Pane, Frutta	Primo piatto al pomodoro Carne bianca Contorno, Pane, Frutta	Piatto unico Contorno, Pane, Frutta	Primo piatto con verdure Pesce Contorno, Pane, Frutta

MENÙ AUTUNNO – INVERNO 11° settimana**Spuntino ore 10**

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Pane e marmellata	Pizza	Dolce artigianale	Yogurt alla frutta + fette biscottate	Pane e olio

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
(2) Pasta al pomodoro	(5) Risotto olio e parmigiano	(12) Crema di verdure	(13) Pasta in bianco con cannellini	(17) Passato di verdure con orzo perlato
(30) Frittata al formaggio	(32) Tacchino alle erbe	(55) Pesce alla mugnaia	(50) Bocconcini di pollo	(*) Prosciutto cotto
(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta	(*) Verdura cruda
(*) Pane comune	(*) Pane comune	(*) Pane comune	(*) Pane integrale	(*) Pane integrale
(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca

CONSIGLI PER LA CENA

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Primo piatto con verdure (Minestra) Carne bianca Contorno, Pane, Frutta	Primo piatto al pomodoro Salumi Contorno, Pane, Frutta	Pizza Contorno, Frutta	Primo piatto con verdure (minestra) Pesce Contorno, Pane, Frutta	Primo piatto al pomodoro Legumi Contorno, Pane, Frutta

MENÙ AUTUNNO – INVERNO 12° settimana**Spuntino ore 10**

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Pane e olio	Dolce artigianale	Pane e ricotta	Yogurt bianco e Frutta	Pane e olio

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
(8)Risotto all'ortolana	(16)Quadrucci e ceci	(6)Pasta al ragù vegetale	(17) Passato di verdure con orzo	(57)Ravioli ricotta e spinaci al pomodoro
(38)Frittata di porri/cipolle	(*)Prosciutto cotto	(50) Bocconcini di pollo	(31)Pesce al forno	(37)Straccetti di tacchino
(*)Verdura cotta	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cotta	(*) Verdura cruda	(*) Verdura cruda
(*) Pane comune	(*) Pane integrale	(*) Pane comune	(*) Pane integrale	(*) Pane comune
(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca	(*) Frutta fresca

CONSIGLI PER LA CENA

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
primo piatto al pomodoro Pesce Contorno, Pane, Frutta	Sformato di patate e Formaggio Contorno, Pane, Frutta	Piatto unico con legumi Contorno, Pane, Frutta	Primo piatto con verdura Uova Contorno, Pane, Frutta	Pizza Contorno