

# MENU' SCUOLA DELL'INFANZIA ANNO SCOLASTICO 2020-2021

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
1° settimana	Risotto o <b>orzotto (1)</b> con verdure di stagione <b>Uovo sodo o in frittata (3)</b> al Carote grattugiate Fagiolini all'olio variante del secondo piatto: <b>legumi al pomodoro (13)</b>	<b>Pasta (1)</b> al pomodoro Petto di tacchino o pollo al forno Cavolfiore al vapore Radicchio	PIATTO UNICO Stuzzichini di finocchio, carote e <b>sedano (9)</b> Spezzatino di manzo con polenta e patate al vapore Variante estiva: passato di verdure con <b>pasta, altro cereale (1) o riso</b> , Listarelle di manzo e patate al vapore e verdure crude miste	Crema di piselli o altro legume con <b>pasta o altro cereale (1)</b> o riso <b>Caciotta fresca o casatella (7)</b> Carote al vapore Insalata a striscioline con pomodori	<b>Pasta (1)</b> all'olio di oliva e <b>parmigiano (7)</b> <b>Trota,salmone o altro pesce al vapore o al forno (4)</b> Spinaci all'olio verdura cruda mista di stagione
2° settimana	Crema di carote o altra verdura con <b>pasta (1) o altro cereale</b> o riso Petto di pollo o tacchino al forno <b>Purè (7)</b> Verdure crude miste di stagione	PIATTO UNICO Verdura cruda mista <b>Pizza margherita (1-7)</b>  Variante piatto unico: <b>Pasta (1) al pomodoro e ricotta (7)</b> Radicchio Piselli e carote al vapore	<b>Pasta (1)</b> alle verdure  <b>Legumi (13)</b> al pomodoro o in insalata Macedonia di verdure cotte	<b>Cereale alternativo (farro, orzo ecc) (1)</b> o risotto alle verdure di stagione <b>Frittata o uovo sodo(3)</b> Spinaci Cappuccio	<b>Pasta (1)</b> al pomodoro <b>Pesce al forno o al vapore (4)</b> Zucchine Verdura cruda di stagione
3° settimana	<b>Gnocchi (1)</b> al pomodoro <b>Uovo sodo o in frittata al forno (3)</b> Finocchi julienne Piselli e carote in tegame	<b>Pasta (1)</b> e fagioli Prosciutto cotto di alta qualità (1/2) porzione Insalata a striscioline Carote al vapore	PIATTO UNICO Stuzzichini di finocchio, carote e <b>sedano (9)</b> <b>Pasta (1)</b> al ragù di carne Bianche (tacchino e pollo)	Risotto o <b>orzotto (1)</b> alle verdure <b>Pesce (4)</b> al forno o al vapore Radicchio Zucchine al vapore	PIATTO UNICO Verdure miste cotte <b>verdure con pastina o Pizza Margherita (1-7)</b> <b>Variante: pasta (1)</b> al pomodoro <b>Mozzarella o casatella (7)</b> Carote al vapore Verdure crude miste di stagione
4° settimana	Risotto o <b>cereale (1)</b> alternativo con piselli <b>Frittata al forno o uovo sodo (3)</b> Finocchi julienne Spinaci	<b>Pasta (1)</b> all'olio e <b>parmigiano (7)</b> Petto di tacchino o pollo al forno Fagiolini all'olio Verdura cruda mista di stagione	<b>Pasta (1)</b> e lenticchie <b>Caciotta fresca o casatella (7)</b> Carote al vapore Verdura cruda mista di stagione	PIATTO UNICO <b>Pasta (1)</b> al ragù di carne Insalata a striscioline Macedonia di verdure cotte	Crema di carote o altra verdura con <b>pasta o altro cereale (1)</b> <b>Trota, salmone o altro pesce al vapore o al forno (4)</b> Patate al vapore Verdura cruda mista di stagione

SPUNTINO E MERENDA A BASE DI : FRUTTA -JOGURT BIANCO (7)- PANE ALL'UVA (1) -CRAKERS (1)- BISCOTTI SECCHI E FROLLINI(1-3-7) - PANE (1) MARMELLATA

Verdura e frutta potranno variare per tipologia, seguendo sempre il criterio della stagionalità (si ricorda che patate e legumi non sono verdura). Ad ogni pasto verranno servite una porzione di pane (gr. 40),anche integrale ed una porzione di frutta fresca. Nei giorni in cui è previsto piatto unico la frutta a fine pasto può essere sostituita

con yogurt naturale oppure al massimo una volta al mese una porzione di dolce semplice ( ad esempio torta di mele, dolce allo yogurt, gelato.) I legumi suggeriti per alcune ricette potranno variare tra (fagioli piselli ceci lenticchie) lo stesso per i cereali (tra riso pasta farro orzo segale avena mais ecc) per pesce (tra halibut platessa persico merluzzo salmone sgombro trota). **GLI ALLEGENI SONO : CREALI (1) - CROSTACEI (2) - UOVA (3) - PESCE (4) - ARACHIDI (5) - SOIA (6) - LATTE (7) - FRUTTA A GUSCIO (MANDORLE NOCCIOLE NOCI PISTACCI ECC) (8) - SEDANO (9) - SENAPE (10) - SEMI DI SESAMO (11) – ANIDRIDE SOLFOROSA (12) - LUPINI (13) - MOLLUSCHI (14)**