



COMUNE DI GUARDAMIGLIO – SCUOLA PRIMARIA

Menù Autunno Inverno 2019-2020

* il menù sarà in vigore dal 04.11.2019 con la 1^a settimana

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì
I SETTIMANA	Pasta con sugo rustico (pomodoro, carote, fagioli) Raspadura / grana in scaglie Insalata a foglia Pane comune Frutta fresca	Passato di verdura e legumi con orzo/farro Tacchino al latte Patate al forno Pane integrale Frutta fresca	Polenta Brasato / spezzatino di manzo Carote cotte Pane comune Frutta fresca	Pasta al pesto Filetto di merluzzo gratinato Finocchi in insalata Pane comune Frutta fresca
II SETTIMANA	Pasta al pesto Formaggio fresco spalmabile Insalata verde Pane comune Frutta fresca	Pasta olio e salvia Polpettine di zucca e cannellini Fagiolini Pane integrale Frutta fresca	Gnocchi al pomodoro Frittata con piselli Finocchi in insalata Pane comune Frutta fresca	Zuppa toscana di cereali e legumi Cotoletta di pollo Cavolo cappuccio Pane comune Frutta fresca
III SETTIMANA	Buffet di verdure e legumi Pizza margherita Pane comune ½ porzione Frutta fresca	Passato di verdure e legumi con crostini Tacchino agli aromi Patate al forno / purè di patate Pane integrale Frutta fresca	Riso all'olio Polpettine di pesce al forno Finocchi in insalata Pane comune Frutta fresca	Pasta al pomodoro Lonza al limone Insalata a foglia Pane comune Frutta fresca
IV SETTIMANA	Pasta al ragù di carne Mozzarella ½ porz. Finocchi in insalata Pane comune Frutta fresca	Risotto alla zucca Frittata Carote Pane integrale Frutta fresca	Pasta agli aromi Filetto di pesce dorato con avena al forno Cavolo cappuccio Pane comune Frutta fresca	Passato di verdure e legumi con crostini Cosce di pollo al rosmarino Fagiolini Pane comune Frutta fresca

- Il pane somministrato è **sempre a ridotto contenuto di sale (1.7% sul peso della farina)**, garantendo **almeno una volta alla settimana** viene somministrato **pane integrale**
- Le **proposte di frutta fresca sono settimanalmente calendarizzate**, alternando e garantendo almeno tre diverse tipologie di frutta nella settimana.
- Le grammature utilizzate sono in linea con il documento ATS di riferimento.
- In fase di preparazione e condimento viene utilizzato esclusivamente olio di oliva extravergine
- In fase di preparazione e condimento dei piatti viene utilizzato esclusivamente sale iodato.
- Dove non specificata la tipologia di verdura, si garantiscono almeno quattro varietà diverse nella settimana a seconda della stagionalità.
- Ove previsto dagli accordi scolastici/comunali la frutta viene somministrata come spuntino a metà mattina.
- Nel ragù di pesce i filetti utilizzati sono di platessa o sogliola
- Il pane viene servito dopo la somministrazione del primo piatto.
- Ingredienti quali filetti di pesce oppure alcune verdure da consumarsi cotte potrebbero essere surgelati all'origine



Menù Autunno Inverno 2019-2020 – MENU ETICO - RELIGIOSO

Quando necessario/richiesto sostituire: (RICHIESTE ETICO RELIGIOSE)

- **CARNI AVICOLE** (POLLO E TACCHINO) CON LE PREPARAZIONI INDICATE CON IL NUMERO (1)
- **CARNE SUINA** (LONZA, PROSCIUTTO COTTO/CRUDO) CON LE PREPARAZIONI INDICATE CON IL NUMERO (2)
- **CARNE BOVINA** (VITELLO, VITELLONE, MANZO, BRESAOLA) CON LE PREPARAZIONI INDICATE CON IL NUMERO (3)
- QUALORA SI RENDA NECESSARIA ANCHE L'ESCLUSIONE DEI **PRODOTTI ITTICI** (PESCE FRESCO O SURGELATO ED IN SCATOLA) SOMMINISTRARE PREPARAZIONE CON IL NUMERO (4)

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì
I SETTIMANA	Pasta con sugo rustico (pomodoro, carote, fagioli) Raspadura / grana in scaglie Insalata a foglia Pane comune Frutta fresca	Passato di verdura e legumi con orzo/farro Tacchino al latte <u>(1) Frittata</u> Patate al forno Pane integrale Frutta fresca	Polenta Brasato / spezzatino di manzo <u>(3) formaggio</u> Carote cotte Pane comune Frutta fresca	Pasta al pesto Filetto di merluzzo gratinato <u>(4) Piselli</u> Finocchi in insalata Pane comune Frutta fresca
II SETTIMANA	Pasta al pesto Formaggio fresco spalmabile Insalata verde Pane comune Frutta fresca	Pasta olio e salvia Polpettine di zucca e cannellini Fagiolini Pane integrale Frutta fresca	Gnocchi al pomodoro Frittata con piselli Finocchi in insalata Pane comune Frutta fresca	Zuppa toscana con cereali e legumi Cotoletta di pollo <u>(1) Formaggio</u> Cavolo cappuccio Pane comune Frutta fresca
III SETTIMANA	Buffet di verdure e legumi Pizza margherita Pane comune ½ porzione Frutta fresca	Passato di verdure e legumi con crostini Tacchino agli aromi <u>(1) Frittata</u> Patate al forno / purè di patate Pane integrale Frutta fresca	Riso all'olio Polpettine di pesce al forno <u>(4) polpettine di legumi / legumi</u> Finocchi e in insalata Pane comune Frutta fresca	Pasta al pomodoro Lonza al limone <u>(2) Filetto di pesce (4) Frittata</u> Insalata a foglia Pane comune Frutta fresca
IV SETTIMANA	Pasta al ragù di carne <u>(3) Pasta olio e grana</u> Mozzarella ½ porz. Finocchi in insalata Pane comune Frutta fresca	Risotto alla zucca Frittata Carote Pane integrale Frutta fresca	Pasta agli aromi Filetto di pesce dorato con avena al forno <u>(4) Legumi</u> Cavolo cappuccio Pane comune Frutta fresca	Passato di verdure e legumi con crostini Cosce di pollo al rosmarino <u>(1) Formaggio</u> Fagiolini Pane comune Frutta fresca

PER LA PREPARAZIONE E SOMMINISTRAZIONE DEI PIATTI FARE RIFERIMENTO A TUTTE LE INDICAZIONI A PEDICE DEL MENU COLLETTIVO.