San Colombano Al Lambro **MENU AUTUNNO-INVERNO 26-27** **IN VIGORE DAL 9 NOVEMBRE 26**

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
SETTIMANA 1	pasta integrale pomodoro (1-7) Bis di formaggi (7)a rotazione finocchi Pane (1) Frutta	Crema di verdure e cannellini con crostini (1-7-9) bocconcini di pollo patate Pane (1) Frutta	risotto allo zafferano (1- 7-9) tortino di legumi carote julienne Pane (1) Frutta	Buffet di verdure Pizza margherita(1-7)Focaccia x medie 1/2 mozzarella (intera x medie) Cracker Frutta	pasta alle zucchine Pesce Insalata verde Pane (1) Frutta
SETTIMANA 2	Pasta al sugo di verdure (1-7-8) Frittata (3-7) Insalata mista Pane (1) Frutta	Pasta integrale al pesto (1-7-9) Mozzarella (7) Mix broccoli Pane (1) Frutta	passato di legumi con orzo (1-7-9) Cosce di pollo (materna petto pollo) Finocchi crudi Pane (1) Frutta	carote cotte Polenta (1 -7) macinata/spezzatino di manzo Pane (1) Frutta	Risotto allo zucca (1-7-9) Cotoletta di pesce al forno (1-3-4) carote julienne Pane (1) Frutta
SETTIMANA 3	Focaccia bis di formaggi 7 Cavolo cappuccio/insalata verde Cracker Frutta	crema di verdura con farro arrosto di lonza insalata verde Pane (1) Frutta	Carote e legumi Lasagne al ragù (1-3-7-9) Pane (1) Frutta	Risotto allo zafferano(1-7-9) Filitè di merluzzo gratinato al forno (1-3-4) spinaci Pane (1) Frutta	Pasta integrale pomodoro e basilico tortino di legumi carote cotte Pane (1) Frutta
SETTIMANA 4	ravioli di magro olio e salvia (1-3-7) Frittata 3-7) verdura cruda mista Pane (1) Frutta	Pasta al pesto Tortino di ceci (1-3-7) Carote julienne Pane (1) Frutta	Minestra di verdura con orzo (1-7-9) Filetè Patate al forno Pane (1) Frutta	pasta integrale al ragù mozzarella 1/2 porz Finocchi Pane (1) Frutta	Risotto agli aromi (1- 7 -9) Pesce al forno fagiolini Pane (1) Frutta
SETTIMANA 5	Polenta (7) macinata/spezzatino (1-3-7) carote cotte/carote baby Pane (1) Frutta	Crema aurora con ditalini(1-7-9) coscia di pollo-petto per infanzia cavolfiori/broccoli Pane (1) Frutta	Pasta con crema di zafferano tortino di legumi (1-3-7) insalata mista Pane (1) Frutta	Pasta integrale all'ortolana (1-7-9) Pesce al forno (1-3-4) carote in insalata Pane (1) Frutta	buffet di verdure Pizza margherita (1-7) 1/2 mozzarella Frutta cracker
SETTIMANA 6	Pasta integrale pesto e pomodoro (1-8-7) bis di formaggi mix di verdure cotte Pane (1) Frutta	Risotto alla parmigiana (1-7) Sformato di verdura e legumi (1-3-7) Insalata mista Pane (1) Frutta	Vellutata di verdure e ceci con crostini Cotoletta di lonza Patate Pane (1) Frutta	Gnocchi alla pizzaiola (1-7) Frittata (3-7) carote crude e mais Pane (1) Frutta	Pasta alle erbe aromatiche Filitè di pesce cavolo cappuccio Pane (1) Frutta

Precisazioni:

Il pane servito è a ridotto contenuto di sale:una volta alla settimana viene proposto integrale.
La frutta, almeno di 3 varietà diverse e scelta secondo principi di rotazione e stagionalità.
A settimane alternate per un giorno a settimana la frutta può essere sostituita con yogurt o dolce.
L'olio utilizzato è olio EVO .
Il sale utilizzato e iodato.
Le grammature sono conformi alle indicazioni previste dall'ATS MILANO.

Per approfondimenti si rimanda ai documenti Linee guida per una sana alimentazione e Mangiare sano a scuola scaricabili dal sito http://www.ats-milano.it/ (al percorso: guida ai servizi- alimentazione/ nutrizione).