

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
SETTIMANA 1	pasta integrale pomodoro e olive ( 1-7 ) Bis di formaggi ( 7 ) finocchi in insalata Pane ( 1 ) Frutta	Crema di verdure e lenticchie con crostini (1-7-9) Tortino di tonno al naturale (1-3-4-7 ) Mix verdure cotte Pane (1) Frutta	risotto allo zafferano e piselli(1- 7-9 ) Bocconcini di pollo carote julienne Pane ( 1 ) Frutta	Buffet di verdure e legumi Pizza margherita(1-7 )  Cracker Frutta	pasta alle zucchine Pesce al forno 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	verdura cotta Polenta ( 1 -7 ) polpette di manzo( 137) Pane ( 1 ) Frutta	Risotto alla zucca (1-7-9 ) Cotoletta di pesce al forno (1-3-4 ) carote julienne Pane ( 1 ) Frutta
SETTIMANA 3	Focaccia Formaggio Edamer Cavolo cappuccio/insalata verde Cracker Frutta	Pasta integrale aurora ( 1-7 ) arrosto di lonza al forno (1-3) insalata verde Pane ( 1 ) Frutta	Carote baby Lasagne (1-3-7-9)  Pane ( 1 ) Frutta	Risotto allo zafferano(1-7-9) Crocchette di legumi Fagiolini Pane ( 1 ) Frutta	Crema di verdure con farro (1-7-9) Filetè di merluzzo gratinato al forno (1-3-4) Patate al forno Pane ( 1 ) Frutta
SETTIMANA 4	ravioli di magro olio e salvia ( 1-3-7)  Frittata con spinaci( 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 (1-7)  mozzarella 1/2 porz  Finocchi gratinati ( 7 ) Pane ( 1 ) Frutta	Risotto agli aromi ( 1- 7 -9 )  Pesce al forno  fagiolini Pane ( 1 ) Frutta
SETTIMANA 5	Polenta ( 7 ) polpettine di manzo in umido ( 1-3-7 ) carote cotte Pane ( 1 ) Frutta	Crema aurora con ditalini( 1-7-9 ) bocconcini di pollo fagiolini all'olio Pane ( 1 ) Frutta	Pasta con crema di zafferano tortino di cannellini ( 1-3-7 ) insalata verde e rossa Pane ( 1 ) Frutta	Pasta integrale all'ortolana ( 1-7-9 ) Cotoletta di Pesce marinato ( 1-3-4 ) carote in insalata Pane ( 1 ) Frutta	buffet di verdure e legumi Pizza margherita ( 1-7 ) Craker Frutta
SETTIMANA 6	Pasta integrale pesto e pomodoro ( 1-8-7 ) bis di formaggi zucchine trifolate ( 7 ) 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 e fagiolini Pane ( 1 ) Frutta	Gnocchi alla pizzaiola ( 1-7 ) Frittata alle verdure ( 3-7 ) carote crude e mais Pane ( 1 ) Frutta	Pasta alle erbe aromatiche Filetè di pesce Finocchi in insalata Pane ( 1 ) Frutta

**Precisazioni:**

Il pane servito è a ridotto contenuto di sale.

La frutta, almeno di 3 varietà diverse e scelta secondo principi di rotazione e stagionalità, in alternativa potrà essere servita la mousse di frutta.

L'olio utilizzato è olio EVO bio.

Il sale utilizzato è iodato.

Ogni due settimane verrà servito il dessert (yogurt, budino e dolce), oltre alla frutta.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).**