

	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) Filitè 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).