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

TABELLA PERSONALIZZATA PER - **DIETA PRIVA DI CARNE**

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

L'olio utilizzato è olio EVO bio.

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).

La carne, presentata come secondo piatto o piatto unico, può essere sostituita da legumi, pesce, formaggio e uova, in alternativa alla sostituzione indicata in dieta.

ULTIMA MODIFICA: 28/10/26