



Menù personalizzato per - NO CARNE

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
SETTIMANA 1	pasta integrale pomodoro e olive Bis di formaggi finocchi gratinati Pane Frutta	buffet di verdure cotte o crude e legumi Pizza margherita Pane Frutta	riso saltato con curcuma e zucchine <b>legumi</b> carote julienne Pane Frutta	Crema di verdure e lenticchie con crostini tortino di tonno al naturale mix verdure cotte Pane Frutta	Pasta alle erbe aromatiche <b>uova</b> 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 <b>legumi</b> Finocchi crudi Pane Frutta	buffet di verdure miste e legumi Polenta <b>formaggio</b> Pane Frutta	Risotto allo zucca Cotoletta di pesce al forno carote julienne Pane Frutta
SETTIMANA 3	buffet di verdure miste e legumi Pizza margherita Pane Frutta	Pasta integrale aurora <b>pesce al forno</b> insalata verde Pane Frutta	risotto allo zafferano crocchetta di legumi carote baby Pane Frutta	Crema di verdura con farro filete' di merluzzo gratinato al forno purè Pane Frutta	mix broccoli <b>pasta al ragù di legumi</b> Pane Frutta Frutta
SETTIMANA 4	pasta integrale al pomodoro formaggio verdura cruda mista Pane frutta	Pasta al pesto Tortino con ceci Carote julienne Pane Frutta	Minestra di porri con orzo <b>Pesce al forno</b> mix verdura cotta Pane Frutta	ravioli di magro olio e salvia Rolè Frittata Finocchi gratinati Pane Frutta	Risotto agli aromi filetè con humus di legumi/spinarolo/fettuccine di totano fagiolini Pane Frutta
SETTIMANA 5	Polenta <b>polpette di legumi</b> carote in insalata Pane Frutta	Crema aurora <b>uova</b> fagiolini all'olio Pane Frutta	Pasta con crema di zafferano tortino di cannellini insalata verde e rossa Pane Frutta	Pasta integrale all'ortolana Cotoletta di Pesce marinato carote cotte Pane Frutta	buffet di verdure cotte o crude e legumi Pizza margherita Pane Frutta
SETTIMANA 6	Pasta con zucchine <b>pesce al forno</b> Finocchi in insalata Pane Frutta	Gnocchi alla pizzaiola Frittata al formaggio carote crude e mais Pane Frutta	risotto alla parmigiana Sformato di verdura buffet di legumi Pane Frutta	Vellutata di piselli con crostini <b>formaggio</b> patate e fagiolini Pane Frutta	Pasta integrale pesto e pomodoro polpette di salmone zucchine trifolate Pane Frutta

### **Precisazioni:**

**Il pane servito è a ridotto contenuto di sale:una volta alla settimana viene proposto integrale.**

**Olio-Pomodori pelati-Uova-Aceto-Fagiolini-Spinaci-Legumi-Farina gialla-zucchero di canna-minestrone : prodotti derivati da agricoltura biologica.**

**La frutta, almeno di 3 varietà diverse e scelta secondo principi di rotazione e stagionalità, è somministrata per la primaria, tutti i giorni durante l'intervallo di metà mattina anziché a fine pasto.**

**Una volta ogni due settimane viene accompagnata alla frutta il budino o il dolce.**

**Il sale utilizzato è 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).**