

Comune di Follo

ALLEGATO 3 MENU' INVERNALE Scuola dell'Infanzia /Scuola primaria (esempio)

1° settimana	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
	Passato di verdura* con pasta Torta di riso Finocchi crudi Yogurt - pane	Ravioli di magro al pomodoro Stracchino Insalata mista Frutta - pane integrale	Pasta al burro Bocconcini di pollo alla salvia Spinaci *saltati Frutta - pane	Gnocchetti sardi al pesto Crocchette di pesce* Fagiolini*al vapore Banana bio ES- pane	Pizza Prosciutto cotto Carote filangè Frutta - pane
2° settimana	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
	Lasagne al pomodoro Parmigiano Reggiano Insalata verde con mais Frutta - pane integrale	Pasta all'olio Brasato Carote trifolate Tavoletta di cioccolato bio ES - pane	Pasta al ragù vegetale Platessa* impanata al forno Insalata mista Frutta - pane	Pasta alla Portofino Torta di verdura Finocchi crudi Frutta - pane	Crema di zucca con riso Scaloppina di tacchino al limone Purè di patate Frutta - pane
3° settimana	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
	Pizza Prosciutto crudo/cotto* (*materna) Carote e finocchi crudi Frutta - pane integrale	Minestrone*genovese con riso Cotoletta di tacchino al forno Patate al forno Frutta - pane	Pasta all'olio Sformato di ricotta e spinaci* Insalata mista Frutta - pane	Gnocchi al pomodoro Platessa* gratinata al forno Piselli* saltati Dolce - pane	Crema di legumi con orzo Frittata al prosciutto e formaggio Insalata Frutta- pane
4° settimana	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
	Trofie al pesto Arista al forno Spinaci* al formaggio Banana bio ES - pane	Tortellini in brodo Pollo arrosto/bocconcini di pollo x materne Patate e broccoli al vapore Frutta - pane integrale	Risotto al pomodoro Tortino di pesce Fagiolini* al vapore Yogurt - pane	Passato di verdura con pasta Crocchette di patate Carote filangè Frutta - pane	Pasta al ragù Formaggio Primo sale Insalata mista Frutta - pane

Le ricette contrassegnate con il simbolo (*) potrebbero essere preparate con materie prime surgelate

Comune di Follo

Allegato 3 MENU' INVERNALE Scuola Secondaria di I grado

esempio

1° settimana	MARTEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
	Ravioli di magro al pomodoro Stracchino Insalata mista Frutta - pane integrale	Gnocchetti sardi al pesto Cotoletta di pollo*al forno Fagiolini* al vapore Banana bio ES- pane	Pizza Prosciutto cotto Carote filangè Frutta - pane
2° settimana	MARTEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
	Pasta all'olio Brasato Carote trifolate Tavoletta di cioccolato bio ES - pane	Pasta alla Portofino Parmigiano Reggiano Finocchi crudi Frutta - pane	Pasta al ragù vegetale Scaloppina di tacchino al limone Purè di patate Frutta - pane 1/2 porzione
3° settimana	MARTEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
	Pasta all'amatriciana Cotoletta di tacchino al forno Patate al forno Frutta - pane 1/2 porzione	Pizza Prosciutto cotto Insalata mista Frutta - pane	Gnocchi al pomodoro Frittata al prosciutto e formaggio Insalata Dolce- pane
4° settimana	MARTEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
	Tortellini in brodo Pollo arrosto Patate al vapore Frutta - pane integrale	Panino con hamburger di manzo, insalata e pomodoro Patatine al forno Frutta	Pasta gratinata al forno Prosciutto crudo Insalata mista Frutta - pane

Le ricette contrassegnate con il simbolo (*) potrebbero essere preparate con materie prime surgelate