

# COMUNE DI MASSALENGO – SC. INFANZIA DI MOTTA VIGANA E SC. PRIMARIA

## MENU' AUTUNNO INVERNO A.S. 2020-21



|               | LUNEDÌ   | MARTEDÌ  | MERCOLEDÌ   | GIOVEDÌ   | VENERDÌ   |
|---------------|--|--|---|---|---|
| I SETTIMANA   | Pasta con sugo rustico (pomodoro, carote, fagioli)<br>Raspadura / grana in scaglie<br>Insalata a foglia con olio EVO<br>Pane comune<br>Frutta fresca | Passato di verdura e legumi con orzo/farro<br>Tacchino al latte<br>Patate al forno<br>Pane integrale<br>Frutta fresca                                  | Polenta<br>Brasato / spezzatino di manzo<br>Carote cotte con olio EVO<br>Pane comune<br>Frutta fresca                         | Pasta al pesto<br>Tonno<br>Finocchi in insalata con olio EVO<br>Pane comune<br>Frutta fresca                            | Pasta con sugo di carote e cipolle<br>Rollè di frittata<br>Fagiolini al vapore con olio EVO<br>Pane comune<br>Frutta fresca |
| II SETTIMANA  | Gnocchi al pomodoro<br>Primo sale<br>Carote julienne con olio EVO<br>Pane comune<br>Frutta fresca  | Pasta olio e salvia<br>Polpettine di zucca e cannellini<br>Erbette all'olio EVO<br>Pane integrale<br>Frutta fresca                                     | Pasta al pesto<br>Frittata con piselli<br>Finocchi cotti con olio EVO<br>Pane comune<br>Frutta fresca                         | Zuppa toscana con cereali e legumi<br>Cotoletta di pollo<br>Patate al forno<br>Pane comune<br>Frutta fresca             | Risotto alla milanese<br>Merluzzo dorato<br>Fagiolini al vapore con olio EVO<br>Pane comune<br>Frutta fresca                |
| III SETTIMANA | Antipasto di lenticchie e carote<br>Pizza margherita<br>Pane comune ½ porzione<br>Frutta fresca  | Passato di verdure e legumi con crostini<br>Cosce / petto di pollo al rosmarino<br>Patate al forno / purè di patate<br>Pane integrale<br>Frutta fresca | Riso con ragu' di verdure<br>Polpettine di pesce al forno<br>Fagiolini al vapore con olio EVO<br>Pane comune<br>Frutta fresca | Pasta al pomodoro<br>Lonza con citronette agli agrumi<br>Insalata a foglia con olio EVO<br>Pane comune<br>Frutta fresca | Pasta integrale al pesto<br>Crescenza<br>Carote julienne con olio EVO<br>Pane comune<br>Frutta fresca                       |
| IV SETTIMANA  | Pasta al ragu' di carne<br>Frittata con spinaci ½ porz.<br>Finocchi cotti con olio EVO<br>Pane comune<br>Frutta fresca                               | Risotto alla zucca<br>Tacchino alla salvia<br>Fagiolini al vapore con olio EVO<br>Pane integrale<br>Frutta fresca                                      | Pasta agli aromi<br>Tortino di piselli<br>Carote cotte con olio EVO<br>Pane comune<br>Frutta fresca                           | Focaccia al formaggio<br>Cavolo cappuccio in insalata con olio EVO<br>Pane comune<br>Frutta fresca                      | Pasta integrale al pesto rosso<br>Filetto di pesce dorato<br>Erbette all'olio EVO<br>Pane comune<br>Frutta fresca           |

IL MENU' ENTRERA' IN VIGORE IL .../.../... A PARTIRE DALLA 1ª SETTIMANA

### COSA SAPERE



Le grammature utilizzate sono in linea con le Linee Guida dell'ATS di riferimento e si differenziano per fasce di età



Il pane somministrato è sempre a ridotto contenuto di sale, almeno una volta alla settimana viene somministrato pane integrale. Il pane viene servito dopo la somministrazione del primo piatto.



Le proposte di frutta fresca sono settimanalmente calendarizzate, garantendo almeno tre diverse tipologie di frutta nella settimana.



Dove non specificato il formaggio somministrato sarà a rotazione: quartirolo o primosale o crescenza o emmenthal.



Quando nel menù è previsto il buffet di verdure si garantiscono tipologie diverse di verdura da quelle già calendarizzate nella settimana. Nelle prime settimane di menù le verdure previste nei contorni potrebbero subire variazioni al fine di mantenere la stagionalità.



In fase di preparazione e condimento viene utilizzato esclusivamente olio di oliva extravergine



In fase di preparazione e condimento viene utilizzato esclusivamente sale iodato.



Il formato di pasta è sempre adeguato alle richieste della fascia di età in questione.



Ingredienti quali filetti di pesce (platessa, merluzzo) oppure alcune verdure da consumarsi cotte potrebbero essere surgelate all'origine.



Ove prevista la polenta, qualora si rendesse necessario si sostituirà la stessa con riso all'olio EVO



# COMUNE DI MASSALENGO – SC. INFANZIA DI MOTTA VIGANA E SC. PRIMARIA

## MENU' ETICO RELIGIOSO - AUTUNNO INVERNO A.S. 2020-21



|               | LUNEDÌ  | MARTEDÌ  | MERCOLEDÌ   | GIOVEDÌ   | VENERDÌ   |
|---------------|---|--|---|---|---|
| I SETTIMANA   | Pasta con sugo rustico<br>(pomodoro, carote, fagioli)<br>Raspadura / grana in scaglie<br>Insalata a foglia con olio EVO<br>Pane comune<br>Frutta fresca | Passato di verdura e legumi<br>con orzo/farro<br>(1) <u>Frittata al forno</u><br>Patate al forno<br>Pane integrale<br>Frutta fresca                | Polenta<br>(3) <u>formaggio</u><br>Carote cotte all'olio EVO<br>Pane comune<br>Frutta fresca  | Pasta al pesto<br>(4) <u>Piselli*</u><br>Finocchi in insalata con olio<br>EVO<br>Pane comune<br>Frutta fresca                           | Pasta con sugo di carote e<br>cipolle<br>Rollè di frittata<br>Fagiolini al vapore con olio<br>EVO<br>Pane comune<br>Frutta fresca |
| II SETTIMANA  | Gnocchi al pomodoro<br>Primo sale<br>Carote julienne con olio EVO<br>Pane comune<br>Frutta fresca   | Pasta olio e salvia<br>Polpettine di zucca e<br>cannellini<br>Erbette all'olio EVO<br>Pane integrale<br>Frutta fresca                              | Pasta al pesto<br>Frittata con piselli<br>Finocchi cotti all'olio EVO<br>Pane comune<br>Frutta fresca                                       | Zuppa toscana con cereali e<br>legumi<br>(1) <u>Formaggio</u><br>Patate al forno<br>Pane comune<br>Frutta fresca                        | Risotto alla milanese<br>(4) <u>Frittata</u><br>Fagiolini al vapore con olio<br>EVO<br>Pane comune<br>Frutta fresca               |
| III SETTIMANA | Antipasto di lenticchie e carote<br>Pizza margherita<br>Pane comune ½ porzione<br>Frutta fresca   | Passato di verdure e legumi<br>con crostini<br>(1) <u>Frittata al forno</u><br>Patate al forno / purè di patate<br>Pane integrale<br>Frutta fresca | Riso con ragù di verdure<br>(4) <u>polpettine di legumi / legumi</u><br>Fagiolini al vapore con olio<br>EVO<br>Pane comune<br>Frutta fresca | Pasta al pomodoro<br>(2) <u>*Filetto di pesce</u> (4) <u>Frittata</u><br>Insalata a foglia con olio EVO<br>Pane comune<br>Frutta fresca | Pasta integrale al pesto<br>Crescenza<br>Carote jullienne con olio EVO<br>Pane comune<br>Frutta fresca                            |
| IV SETTIMANA  | (3) <u>Pasta olio e grana</u><br>Frittata con spinaci ½ porz.<br>Finocchi cotti con olio EVO<br>Pane comune<br>Frutta fresca                            | Risotto alla zucca<br>Tacchino alla salvia<br>Fagiolini al vapore con olio<br>EVO<br>Pane integrale<br>Frutta fresca                               | Pasta agli aromi<br>Tortino di piselli<br>Carote cotte con olio EVO<br>Pane comune<br>Frutta fresca   | Focaccia al formaggio<br>Cavolo cappuccio in insalata<br>con olio EVO<br>Pane comune<br>Frutta fresca                                   | Pasta integrale al pesto rosso<br>(4) <u>Legumi</u><br>Erbette all'olio EVO<br>Pane comune<br>Frutta fresca                       |

IL MENU' ENTRERA' IN VIGORE IL .../... A PARTIRE DALLA 1^ SETTIMANA

### SOSTITUZIONI PER MENU' ETICO RELIGIOSO

Quando necessario/richiesto sostituire:

- **CARNI AVICOLE** (POLLO E TACCHINO) CON LE PREPARAZIONI INDICATE CON IL NUMERO (1)
- **CARNE SUINA** (LONZA, PROSCIUTTO COTTO/CRUDO) CON LE PREPARAZIONI INDICATE CON IL NUMERO (2)
- **CARNE BOVINA** (VITELLO, VITELLONE, MANZO, BRESAOLA) CON LE PREPARAZIONI INDICATE CON IL NUMERO (3)
- QUALORA SI RENDA NECESSARIA ANCHE L'ESCLUSIONE DEI **PRODOTTI ITTICI** (PESCE FRESCO O SURGELATO ED IN SCATOLA) SOMMINISTRARE PREPARAZIONE CON IL NUMERO (4)

