



**Comune di LAVAGNA**  
**Sc. dell'infanzia "Colombo"**  
**Menù Primavera Estate 2019/2020**

il menù entrerà in vigore dal 02 settembre con la 1ª settimana

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENEDÌ
I SETTIMANA	Crema di verdure e legumi con orzo/ farro Cotoletta di pollo al forno Patate al forno Pane comune Frutta fresca	Pasta al pesto Insalata caprese / formaggio + insalata a foglia Pane comune Frutta fresca	Pasta con vellutata di melanzane, basilico, pomodoro e grana Polpettone di verdure e legumi Pomodori / insalata mista Pane comune Yogurt	Risotto alla parmigiana Uova strapazzate / omelette / rollè di frittata Carote Pane integrale Frutta fresca	Pasta al ragù di pesce Filetto di pesce gratinato al limone Misto verdure crude Pane comune Frutta Fresca
II SETTIMANA	Pasta al ragù di carne Uova strapazzate/frittata ½ porz. Misto verdure crude Pane comune Frutta fresca	Torta di riso Fettine di tacchino allo yogurt Pomodori / finocchi Pane comune Frutta fresca	Pasta olio e grana Formaggio Insalata a foglia Pane integrale Dolce (torta allo yogurt/ torta margherita/torta di mele)	Pasta al pomodoro Polpettone di verdure e legumi Carote olio e limone Pane comune Frutta fresca	Pasta /farro con pesto Filetto di pesce dorato al forno Verdure al forno Pane comune Macedonia di Frutta fresca
III SETTIMANA	Pizza margherita Prosciutto Cotto ½ porz. Mix di verdure crude Pane integrale ½ porzione Frutta fresca	Crema di verdure e legumi con crostini/riso integrale Arrosto di lonza Zucchine al forno Pane comune Frutta fresca	Pasta al pomodoro Filetto di pesce alla mugnaia Carote julienne Pane comune Yogurt	Pasta con pesto Cosce di pollo agli aromi / petto di pollo (per sc.materna) Patate al forno Frutta fresca	Risotto allo zafferano Frittata/rollè di frittata Pomodori / insalata a foglia Pane integrale Frutta fresca
IV SETTIMANA	Pasta olio e grana Hamburger di manzo Fagiolini in insalata/ al pomodoro Pane comune Frutta fresca	Pasta con pomodoro e ricotta Polpettone di verdure e legumi Carote Pane comune Frutta fresca	Gnocchi al pesto Merluzzo al limone Insalata a foglia Pane integrale Dolce (torta allo yogurt/ torta margherita/torta di mele)	Risotto con crema di zucchini e basilico Tacchino freddo olio, limone prezzemolo/ arrosto di tacchino Pomodori / verdura cruda Pane comune Frutta fresca	Pasta integrale al ragù vegetale Grana Zucchine al forno Pane comune Frutta fresca

Il pane somministrato è **sempre a ridotto contenuto di sale, almeno una volta alla settimana** viene somministrato **pane integrale**

Le **proposte di frutta fresca sono settimanalmente calendarizzate**, alternando le diverse varietà di mele, pere, susine, pesche, banane, albicocche, nespole, anguria, melone, ... garantendo almeno tre diverse tipologie di frutta nella settimana.

Dove non specificato il formaggio somministrato sarà a rotazione ricotta – primosale - crescenza.

L'alternativa indicata ai contorni di pomodori, può rendersi necessaria nelle prime settimane di menu per motivi di stagionalità.

Una volta alla settimana è consentito sostituire la frutta fresca con **yogurt** (2 volte al mese) e **dolce** (2 volte al mese).

Le grammature utilizzate sono in linea con il documento ASL 4 CHIAVARI - REGIONE LIGURIA.

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

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

Il giorno della pizza verranno comunque garantiti dei panini opzionali per eventuali diete speciali, diete leggere o altre esigenze particolari.

**Comune di LAVAGNA**  
**Sc. dell'infanzia "Colombo"**  
**Menù Primavera Estate 2019/2020**

**MENU' ETICO RELIGIOSO – CON SOSTITUZIONI PER CARNI E PRODOTTI ITTICI**

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)

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENEDÌ
<b>I SETTIMANA</b>	Crema di verdure e legumi con orzo/ farro <b>(1) Filetto di pesce</b> <b>(4) Frittata</b> Patate al forno Pane comune Frutta fresca	Pasta al pesto Insalata caprese / formaggio + insalata Pane comune Frutta fresca	Pasta con vellutata di melanzane, basilico, pomodoro e grana Polpettone di verdure e legumi Pomodori / insalata mista Pane comune Yogurt	Risotto alla parmigiana Uova strapazzate / omelette / rollè di frittata Carote Pane integrale Frutta fresca	<b>(4) Pasta all'olio</b> <b>(4) Legumi</b> Misto verdure crude Pane comune/integrale Frutta Fresca
<b>II SETTIMANA</b>	<b>(3) Pasta al pomodoro</b> Uova strapazzate / frittata ½ porzione Misto verdure crude Pane comune Frutta fresca	Torta di riso <b>(1) Filetto di pesce</b> <b>(4) Legumi</b> Pomodori / finocchi Pane comune Frutta fresca	Pasta olio e grana Formaggio Insalata a foglia Pane integrale Dolce (torta allo yogurt/ torta margherita/torta di mele)	Pasta al pomodoro Polpettone di verdure e legumi Carote olio e limone Pane comune Frutta fresca	Pasta/ farro con pesto <b>(4) Frittata</b> Verdure al forno Pane comune/integrale Frutta fresca
<b>III SETTIMANA</b>	Pizza margherita <b>(2) legumi</b> Mix di verdure crude Pane integrale ½ porzione Frutta fresca	Crema di verdure e legumi con crostini/riso integrale <b>2) Frittata</b> Zucchine al forno Pane comune Frutta fresca	Pasta al pomodoro <b>(4) Formaggio</b> Carote julienne Pane comune Yogurt	Pasta con pesto <b>(1) Filetto di pesce</b> <b>(4) Legumi</b> Patate al forno Pane comune/ integrale Frutta fresca	Risotto allo zafferano Frittata/rollè di frittata Pomodori / insalata a foglia Pane integrale Frutta fresca
<b>IV SETTIMANA</b>	Pasta olio e grana <b>(3) Legumi</b> Fagiolini in insalata/ al pomodoro Pane comune Frutta fresca	Pasta pomodoro e ricotta Polpettone di verdure e legumi Carote Pane comune Frutta fresca	Gnocchi al pesto <b>(4) Formaggio</b> Insalata a foglia Pane comune/ integrale Dolce (torta allo yogurt/ torta margherita/torta di mele)	Risotto con crema di zucchini e basilico <b>(1) Filetto di pesce</b> <b>(4) Legumi</b> Pomodori / verdura cruda Pane comune/integrale Frutta fresca	Pasta integrale al ragù vegetale Formaggio Zucchine al forno Pane comune/integrale Frutta fresca

PER LA PREPARAZIONE E SOMMINISTRAZIONE DEI PIATTI FARE RIFERIMENTO A TUTTE LE INDICAZIONI A PEDICE DEL MENU COLLETTIVO.