

Comune di Lavagna

Scuola dell'infanzia e scuola primaria "E.Riboli" e scuola primaria "Vassalle"

Menù autunno inverno a.s. 2020/2021



	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
I SETTIMANA	Pasta con vellutata di sugo vegetale Merluzzo alle olive Patate al forno Pane integrale Frutta fresca	Tortellini in brodo vegetale Tortino di verdure e legumi Spinaci all'olio Pane comune Frutta fresca	Pasta con pesto di broccoletti Formaggio Mix di verdure crude Pane comune Dolce (torta allo yogurt / torta margherita)	Polenta / riso all'olio Spezzatino di pollo/tacchino Carote cotte Pane comune Frutta fresca	Pasta al ragù di pesce Rollè / frittata Finocchi gratinati Pane comune Frutta fresca
II SETTIMANA	Gnocchi con pesto Fettine di tacchino Mix di verdure cotte Pane integrale Frutta fresca	Risotto con zucca Mozzarella / crescenza Insalata a foglia Pane comune Frutta fresca	Pasta integrale con salsa al basilico Tortino di bietole Carote cotte Pane comune Yogurt	Minestrone (passato) alla ligure con pasta Filetto di pesce panato al forno Patate Pane comune ½ porzione Frutta fresca	Pasta al ragù vegetale Crocchette di legumi e carote Finocchi gratinati Pane comune Frutta fresca
III SETTIMANA	Buffet di verdure crude Pizza margherita Pr. Cotto ½ porzione Pane integrale ½ porzione Frutta fresca	Passato di verdure e piselli con crostini/riso integrale Cotoletta di tacchino al forno Patate al forno / purè di patate Pane comune Frutta fresca	Pasta al pesto Formaggio Cavolo cappuccio in insalata Pane comune Dolce (torta allo yogurt / torta margherita)	Torta di riso Filetto di pesce agli agrumi Misto verdure cotte Pane comune Frutta fresca	Vellutata di zucca con crostini Rollè di frittata Carote cotte Pane comune Frutta fresca
IV SETTIMANA	Ravioli al ragù di carne Polpettone di fagiolini (no patate) ½ porzione Finocchi gratinati Pane integrale Frutta fresca	Pasta al pesto Coscia di pollo al forno/ petto di pollo (sc.infanzia) Spinaci all'olio Pane comune Frutta fresca	Pasta all'olio Filetto di pesce panato con miglio/avena al forno Mix di verdure cotte Pane comune Yogurt	Crema di cannellini con crostini Arrostito di lonza Carote cotte Pane comune Frutta fresca	Risotto al pomodoro Formaggio Insalata verde Pane comune Frutta fresca

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.

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



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: ricotta o primosale o crescenza o emmenthal.



Una volta al mese è consentito sostituire la frutta fresca con **yogurt o dolce.**



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



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



Ingredienti quali filetti di pesce (a rotazione saranno merluzzo o platessa) oppure alcune verdure da consumarsi cotte potrebbero essere surgelate all'origine. Nelle prime settimane di menù le verdure previste nei contorni potrebbero subire variazioni al fine di mantenere la stagionalità.



Comune di Lavagna

Scuola dell'infanzia e scuola primaria "E.Riboli" e scuola primaria "Vassalle"

Menù autunno inverno a.s. 2020/2021

ETICO RELIGIOSO



	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
I SETTIMANA	Pasta con vellutata di sugo vegetale 4)FORMAGGIO Patate al forno Pane integrale Frutta fresca	1)2)3)PASTINA in brodo vegetale Tortino di verdure e legumi Spinaci all'olio Pane comune Frutta fresca	Pasta con pesto di broccoli Formaggio Mix di verdure crude Pane comune Dolce (torta allo yogurt / torta margherita)	Polenta / riso all'olio 1) LEGUMI Carote cotte Pane comune Frutta fresca	4)Pasta al POMODORO Rollè / frittata Finocchi gratinati Pane comune Frutta fresca
II SETTIMANA	Gnocchi con pesto 1)FILETTO DI PESCE 4)FORMAGGIO Mix di verdure cotte Pane integrale Frutta fresca	Risotto con zucca Mozzarella / crescenza Insalata a foglia Pane comune Frutta fresca	Pasta integrale con salsa al basilico Tortino di bietole Carote cotte Pane comune Yogurt	Minestrone (passato) alla ligure con pasta 4) LEGUMI/FORMAGGIO Patate Pane comune ½ porzione Frutta fresca	Pasta al ragù vegetale Crocchette di legumi e carote Finocchi gratinati Pane comune Frutta fresca
III SETTIMANA	Buffet di verdure crude Pizza margherita 2)FORMAGGIO ½ porzione Pane integrale ½ porzione Frutta fresca	Passato di verdure e piselli con crostini/riso integrale Formaggio Patate al forno / purè di patate Pane comune Frutta fresca	Pasta al pesto 1) FILETTO DI PESCE 4) FORMAGGIO Cavolo cappuccio in insalata Pane comune Dolce (torta allo yogurt / torta margherita)	Torta di riso 4)LEGUMI Misto verdure cotte Pane comune Frutta fresca	Vellutata di zucca con crostini Rollè di frittata Carote cotte Pane comune Frutta fresca
IV SETTIMANA	3)Pasta al POMODORO Polpettone di fagiolini (no patate) ½ porzione Finocchi gratinati Pane integrale Frutta fresca	Pasta al pesto 1)LEGUMI Spinaci all'olio Pane comune Frutta fresca	Pasta all'olio Filetto di pesce panato con miglio/avena al forno Mix di verdure cotte Pane comune Yogurt	Crema di cannellini con crostini 2) FORMAGGIO Carote cotte Pane comune Frutta fresca	Risotto al pomodoro Formaggio Insalata verde Pane comune Frutta fresca

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)