



MENU' A SCELTA SCUOLE STATALI PRIMAVERA ESTATE 2022 (Solo su richiesta)

GIORNO	PRIMA SETTIMANA	SECONDA SETTIMANA	TERZA SETTIMANA	QUARTA SETTIMANA
LUNEDÌ	Pinzimonio con salsa alle noci Parmigiana di melanzane Insalata con rucola	Bastoncini di carote Pasta al profumo di salvia Frittelle di lenticchie con soianese	Radicchio cetrioli e mais Risotto salvia e limone Mozzarella e pomodori e basilico	Fusilli zafferano e prezzemolo Sformato di piselli e basilico Carote julienne
MARTEDÌ	Zuppa di legumi Frittata primavera Insalata russa	Risotto ai peperoni Pasticcio di merluzzo con capperi e olive Julienne di zucchine	Bastoncini di carote Pasta di legumi con ragù di verdure Halibut agli aromi	Cous cous estivo Hummus di ceci con focaccine al sesamo Chips di zucchine
MERCOLEDÌ	Cetrioli e carote al limone Tortelli ricotta e spinaci Tortino di ceci e peperoni	Insalata pomodori e mais Fusilli al pesto di sedano Crostino con tofu alle erbe aromatiche	Zuppa di fave con orzo Nizzarda con cubetti di frittata Iceberg con gomasio	Insalata di farro con tofu Verdure ripiene al graten Valeriana e pinoli
GIOVEDÌ	Quinoa e miglio in insalata Involtino di zuccina e ricotta Carote con granella di mandorle	Vellutata asparagi e curcuma Mousse cannellini e spinaci Pomodori e menta	Insalata verde con olive Lasagnette di carasau con melanzane e scamorza	Pomodori Pasta scarola e capperi Halibut al forno
VENERDÌ	Radicchio con semi di girasole Schiacciata al pomodoro Platessa alla mediterranea	Rucola con sedano e mele Bis di pizza alla marinara e alle verdure	Pomodori al forno Pasta al pesto Platessa al forno	Insalata con frutta secca Pizza margherita

Non si usano prodotti fritti o prefritti si usa sale iodato e pane a ridotto contenuto di sale. A metà mattina viene distribuita frutta o verdura fresca di stagione.



Ingredienti principali utilizzati nel menù a scelta PRIMAVERA ESTATE 2022

GIORNO	PRIMA SETTIMANA	SECONDA SETTIMANA	TERZA SETTIMANA	QUARTA SETTIMANA
LUNEDÌ	PRIMO: Verdure miste, olio evo, noci del brasile SECONDO: Melanzane, passata di pomodoro, grana padano, basilico	PRIMO: Pasta libera terra, olio evo, salvia, mandorle SECONDO: Lenticchie, quinoa, verdure miste, latte di soia, olio di arachide, capperi, limoni, prezzemolo, curcuma	PRIMO: Riso integrale, salvia, limone SECONDO: Mozzarella, pomodori, basilico, olio evo	PRIMO: Pasta di riso integrale, olio evo, zafferano, prezzemolo SECONDO: Piselli secchi, patate, basilico
MARTEDÌ	PRIMO: Fagioli cannellini, fagioli dell'occhio, rosmarino, olio evo SECONDO: Uova pastorizzate, carote, patate, olio arachide, latte di soia, limone	PRIMO: Riso integrale, peperoni, cipolla SECONDO: Merluzzo, capperi, olive verdi, limone, olio evo	PRIMO: Pasta di legumi, verdure miste SECONDO: Halibut, aglio, prezzemolo	PRIMO: Cous cous integrale, pomodorini, olive verdi SECONDO: Ceci, semi di sesamo, aglio, prezzemolo, limone, olio evo, farina di farro, rosmarino
MERCOLEDÌ	PRIMO: Farina 00, semola, uova, ricotta, grana, spinaci, pane grattugiato, olio evo SECONDO: Ceci, peperoni, verdure miste	PRIMO: Fusilli di farro, foglie di sedano, limoni, pistacchi, pinoli, olio evo SECONDO: Tofu, erba cipollina, basilico, olio evo, pane	PRIMO: Verdura mista, fave, orzo SECONDO: Insalata, Fagiolini, uova pastorizzate, olive, mais	PRIMO: Farro, tofu, basilico, verdure miste SECONDO: Melanzane, peperoni, pane grattugiato, grana padano
GIOVEDÌ	PRIMO: Miglio, quinoa, verdure miste, olio evo SECONDO: Zucchine, ricotta di pecora, timo, olio evo	PRIMO: Asparagi, verdure miste, curcuma, miglio SECONDO: Fagioli cannellini, spinaci, patate, cipolla	PIATTO UNICO: Pane carasau, melanzane, pomodori pelati, basilico, scamorza, latte di soia, olio di semi, farina 0	PRIMO: Pasta di farro, scarola, capperi, olio evo, aglio SECONDO: Halibut, pane grattugiato, farina di mais, olio evo
VENERDÌ	PRIMO: Farina 0 e di farro, lievito di birra, pomodori freschi, olio evo, origano SECONDO: Platessa, prezzemolo, olive nere, aglio, olio evo	PIATTO UNICO: Farina 0, farina saraceno, passata di pomodoro, lievito di birra, verdure miste, aglio, origano, fontal	PRIMO: Pasta di semola, basilico, pinoli, olio evo, grana SECONDO: Platessa, pane grattugiato, aglio, prezzemolo	PIATTO UNICO: Farina 0, farina integrale, passata di pomodoro, mozzarella, fontal, lievito di birra, olio evo

Note: Si riportano solo gli ingredienti principali – l'olio utilizzato è sempre olio extra vergine d'oliva bio, il sale è quello iodato, il grana è sempre Grana Padano, la pasta (di frumento, di farro e integrale) il riso e l'orzo provengono da agricoltura biologica così come tutti i legumi ed alcune verdure - il pesce è surgelato, il Merluzzo e la Platessa derivano da pesca sostenibile.