



MENU' A SCELTA SCUOLE STATALI PRIMAVERA ESTATE 2021 (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 Mozzarella pomodoro e basilico | Bastoncini di carote Pasta di legumi al ragù di seppia Ratatouille di verdure | Fusilli zafferano e prezzemolo Sformato di piselli e basilico Carote julienne |
| MARTEDÌ | Zuppa di legumi Uova sode Insalata russa | Insalata pomodori e mais Fusilli al pesto di sedano Crostino con tofu alle erbe aromatiche | Risotto salvia e limone Frittelle di lenticchie Cetrioli e mais | Insalata di farro con tofu Verdure ripiene al graten Valeriana e pinoli |
| MERCOLEDÌ | Cetrioli e carote al limone Tortelli ricotta e spinaci Tortino di ceci e peperoni | Risotto ai peperoni Pasticcio di merluzzo con capperi e olive Julienne di zucchine | Pomodori al forno Pasta ai pistacchi Girella di platessa | Cous cous estivo Hummus di ceci con crackers al rosmarino Chips di zucchine |
| GIOVEDÌ | Quinoa e miglio in insalata Involtino di zuccina e ricotta Carote con granella di mandorle | Rucola con sedano e mele Bis di pizza alla marinara e alle verdure | Insalata verde con olive Lasagnette di carasau con melanzane e scamorza | Insalata con frutta secca Pizza margherita |
| VENERDÌ | Radicchio con semi di girasole Schiacciata al pomodoro Halibut alla mediterranea | Vellutata asparagi e curcuma Mousse cannellini e spinaci Pomodori e menta | Zuppa di fave con crostini Nizzarda con uova Ravanelli con gomasio | Pomodori Pasta scarola e capperi Totani al forno |

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 2021

| 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 di semola, olio evo, salvia, mandorle SECONDO: Mozzarella, pomodoro fresco, basilico, olio evo | PRIMO: Pasta di legumi, seppie, passata di pomodoro, aglio, olio evo CONTORNO: Verdure miste di stagione | 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 fresche, carote, patate, olio arachide, latte di soia, limone | PRIMO: Fusilli di farro, foglie di sedano, limoni, pistacchi, pinoli, olio evo SECONDO: Tofu, erba cipollina, basilico, olio evo, pane | PRIMO: Riso integrale, pere, salvia, limone, olio evo SECONDO: Lenticchie, avena, alloro, olio evo | PRIMO: Farro, tofu, basilico, verdure miste SECONDO: Melanzane, peperoni, pane grattugiato, grana padano |
| MERCOLEDÌ | PRIMO: Farina 00, semola, uova, ricotta, grana, spinaci, pane grattugiato, olio evo SECONDO: Ceci, peperoni, verdure miste | PRIMO: Riso integrale, peperoni, cipolla SECONDO: Merluzzo, capperi, olive verdi, olio evo, limone | ANTIPASTO: Pomodori, olio evo, origano, aglio PRIMO: Pasta integrale, pistacchi, olio evo, lievito a scaglie SECONDO: Platessa, farina di mais, curcuma | PRIMO: Cous cous integrale, pomodorini, olive verdi SECONDO: Ceci, semi di sesamo, aglio, prezzemolo, limone, olio evo, farina di farro, rosmarino |
| GIOVEDÌ | PRIMO: Miglio, quinoa, verdure miste, olio evo SECONDO: Zucchine, ricotta di pecora, timo, olio evo | PIATTO UNICO: Farina 0, farina saraceno, passata di pomodoro, lievito di birra, verdure miste, aglio, origano, fontal | PIATTO UNICO: Pane carasau, melanzane, pomodori pelati, basilico, scamorza | PIATTO UNICO: Farina 0, farina integrale, passata di pomodoro, mozzarella, fontal, lievito di birra, olio evo |
| VENERDÌ | PRIMO: Farina 0 e di farro, lievito di birra, pomodori freschi, olio evo, origano SECONDO: Halibut, prezzemolo, olive nere, aglio, olio evo | PRIMO: Asparagi, verdure miste, curcuma SECONDO: Fagioli cannellini, spinaci, patate, cipolla | PRIMO: Fave, verdure miste, crostini integrali SECONDO: Uova sode, pomodori, fagiolini, capperi, basilico, olive nere | PRIMO: Pasta di farro, scarola, capperi, olio evo, aglio SECONDO: Totani, pane grattugiato, farina di mais, 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.