

**Cremona**

COMUNE DI CREMONA

Servizio Politiche Educative  
e Istruzione**MENU' PRIMAVERA ESTATE 2024 A SCELTA – SCUOLE STATALI - SOLO SU RICHIESTA**

<b>GIORNO</b>	<b>PRIMA SETTIMANA</b>	<b>SECONDA SETTIMANA</b>	<b>TERZA SETTIMANA</b>	<b>QUARTA SETTIMANA</b>
<b>LUNEDÌ</b>	Pasta al pesto di rucola e pinoli Tortino di piselli e basilico Carote	Pasta al profumo di salvia Lenticchie in umido Insalata di patate	Risotto con pistacchi tostati Tortino di cannellini e pomodori secchi Verdura gratinata	Pasta allo zafferano Caprese (pomodoro e mozzarella) Carote julienne
<b>MARTEDÌ</b>	Radicchio e noci Risotto ai peperoni Platessa con dadolata di pomodorini	Risotto al pesto di zucchine e menta Pasticcio di platessa Pomodori	Insalata mista Legumotti pomodoro e basilico Halibut al profumo di erba cipollina	Cous cous estivo Hamburger di borlotti Zucchine trifolate
<b>MERCOLEDÌ</b>	Passato di verdura con quinoa Frittata con sesamo e curcuma Julienne di zucchine	Miglio risottato al pesto di sedano Humus con crostini integrali Cetrioli e mais	Insalata di miglio e quinoa con capperi e olive Rollè di frittata con verdura Iceberg con semi misti	Riso saltato Crostino con tofu alle erbe Insalata mista
<b>GIOVEDÌ</b>	Chicche al sugo di verdura Crocchette di ceci e melanzane Insalata verde	Vellutata di zucchine e orzo Pomodori graten Carote julienne	Pinzimonio di verdure Pasta e piselli Bocconcini di merluzzo	Zuppa di fave con crostini Merluzzo in guazzetto con patate
<b>VENERDÌ</b>	Bastoncini di verdura Schiacciata al pomodoro Halibut graten Fagiolini	Insalata mista Bis di pizza margherita e verdura	Insalata verde con mele Lasagnette carasau con peperoni e scamorza	Verdura cotta e cruda Pizza margherita

Non si usano prodotti precotti 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.

**Cremona**

COMUNE DI CREMONA

Servizio Politiche Educative  
e Istruzione**TABELLA INGREDIENTI PRINCIPALI UTILIZZATI NEL MENÙ A SCELTA PRIMAVERA ESTATE 2024**

GIORNO	PRIMA SETTIMANA	SECONDA SETTIMANA	TERZA SETTIMANA	QUARTA SETTIMANA
LUNEDÌ	<b>PRIMO:</b> Pasta integrale, rucola, pinoli <b>SECONDO:</b> piselli secchi, basilico, patate, pane grattugiato, olio evo	<b>PRIMO:</b> pasta di semola, olio evo, grana padano DOP, salvia <b>SECONDO:</b> lenticchie, verdure miste, passata di pomodoro	<b>PRIMO:</b> riso parboiled, pistacchi, grana padano DOP <b>SECONDO:</b> cannellini, pomodori secchi, patate, aromi misti, pane grattugiato, olio evo	<b>PRIMO:</b> pasta integrale, zafferano, grana padano DOP <b>SECONDO:</b> mozzarella, pomodori, basilico
MARTEDÌ	<b>PRIMO:</b> riso integrale, cipolla, peperoni, grana padano DOP <b>SECONDO:</b> Platessa*, pomodorini, aglio, origano	<b>PRIMO:</b> riso integrale, zucchine, menta <b>SECONDO:</b> platessa*, passata di pomodoro, capperi, origano, aglio	<b>PRIMO:</b> legumotti, pomodori, basilico, aglio <b>SECONDO:</b> halibut*, erba cipollina, pane grattugiato	<b>PRIMO:</b> cous cous integrale, basilico, pinoli, aglio <b>SECONDO:</b> fagioli borlotti, sesamo, basilico, aglio, limone, patate, pane grattugiato, aromi misti
MERCOLEDÌ	<b>PRIMO:</b> verdura mista*, quinoa <b>SECONDO:</b> uova pastorizzate, sesamo, curcuma	<b>PRIMO:</b> miglio, sedano, olio evo <b>SECONDO:</b> ceci, sesamo, limone, aglio, olio evo, pane integrale	<b>PRIMO:</b> miglio, quinoa, capperi, olive <b>SECONDO:</b> uova pastorizzate, verdure miste	<b>PRIMO:</b> riso integrale, curcuma, verdure miste, grana padano DOP <b>SECONDO:</b> tofu, erba cipollina, pane integrale
GIOVEDÌ	<b>PRIMO:</b> *chicche agli spinaci, verdure miste, pomodori pelati <b>SECONDO:</b> ceci, melanzane, verdure miste, patate, pane grattugiato, aromi misti	<b>PRIMO:</b> zucchine, verdure miste*, orzo <b>SECONDO:</b> pomodori, ricotta, aromi	<b>PRIMO:</b> pasta al farro, *piselli, cipolla <b>SECONDO:</b> *merluzzo, farina di mais, farina di riso, aglio, aromi	<b>PRIMO:</b> fave, verdure miste, crostini integrali <b>SECONDO:</b> *merluzzo, passata di pomodoro, aglio, origano, capperi, patate
VENERDÌ	<b>PRIMO:</b> farina 0, farina integrale, lievito di birra, pomodoro, origano <b>SECONDO:</b> halibut*, pane grattugiato, farina di riso, aromi	<b>PIATTO UNICO:</b> Farina 0, lievito di birra, passata di pomodoro, mozzarella, origano, verdure miste	<b>PIATTO UNICO:</b> pane carasau, peperoni, scamorza, latte di soia, farina 0, grana padana DOP	<b>PIATTO UNICO:</b> Farina 0, farina integrale, lievito di birra, passata di pomodoro, mozzarella, origano

**Note:** Si riportano solo gli ingredienti principali – l'olio utilizzato è sempre olio extra vergine d'oliva, 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 - la carne utilizzata è sempre fresca di origine italiana, il pesce è surgelato, il merluzzo e la platessa derivano da pesca sostenibile. \*Si utilizzano prodotti surgelati