



**Cremona**  
COMUNE DI CREMONA  
Settore Politiche Educative  
Istruzione

**MENU' A SCELTA SCUOLE STATALI AUTUNNO INVERNO 2022 2023 (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>	Miglio con spinaci Bocconcini di tofu Insalata di radicchio al sesamo	Pasta olio grana e pistacchi Polpette di quinoa Fagiolini limone e zenzero	Sedano e mele Risotto con zafferano pinoli e uvetta Crocchette ricotta e carote	Risotto al cavolo nero Crocchette vegetali Carote brasate
<b>MARTEDÌ</b>	Pinzimonio Vellutata di carote e orzo Frittata di broccoletti	Valeriana e pere Risotto alle mandorle Involtino di platessa	Bastoncini di carote Pasta risottata broccoli e ricotta Spinacine	Farro al pesto di prezzemolo Merluzzo alla mediterranea Mele e pinoli
<b>MERCOLEDÌ</b>	Carpaccio di cavolfiore Risotto ai finocchi e zafferano Halibut graten <del>Carote in agrodolce</del>	Zuppa di miglio Hamburger legumi Finocchi e arance	Cous cous con zucchine Bocconcini di merluzzo Verdure gratinate	Finocchi all'agro Pasta al radicchio Frittata ai porri
<b>GIOVEDÌ</b>	Pasta con crema di noci Crocchette e di lenticchie rosse Zucca al forno	Insalata verde e semi di girasole Lasagne rustiche di carasau	Passato di verdura e avena Crostoni con humus di ceci Insalata di germogli	Insalata mista con semi Polenta taragna e lenticchie
<b>VENERDÌ</b>	Radicchio e noci Pizza	Radicchio e mais Orzotto mele e frutta secca Totani al forno	Insalata di arance Bis di pizza	Crema di verdure Involtino di platessa con olive e capperi

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 AUTUNNO INVERNO 2022 2023**

<b>GIORNO</b>	<b>PRIMA SETTIMANA</b>	<b>SECONDA SETTIMANA</b>	<b>TERZA SETTIMANA</b>	<b>QUARTA SETTIMANA</b>
<b>LUNEDÌ</b>	<b>PRIMO:</b> Miglio, spinaci, olio evo, lievito a scaglie verdure miste <b>SECONDO:</b> Tofu, verdure miste	<b>PRIMO:</b> Pasta Libera Terra, pistacchi, olio evo, grana <b>SECONDO:</b> Quinoa, verdure miste, lievito a scaglie, olio evo	<b>PRIMO:</b> Riso integrale, zafferano brodo vegetale, pinoli, uvetta <b>SECONDO:</b> Carote, ricotta, pane grattugiato	<b>PRIMO:</b> Riso integrale, brodo vegetale, cavolo nero, <b>SECONDO:</b> Verdure miste
<b>MARTEDÌ</b>	<b>PRIMO:</b> Carote, patate, orzo <b>SECONDO:</b> Uova fresche, broccoletti, olio evo	<b>PRIMO:</b> Riso integrale, brodo vegetale, mandorle <b>SECONDO:</b> Platessa, pane grattugiato, aromi	<b>PRIMO:</b> Pasta di legumi, broccoli, ricotta, olio evo <b>SECONDO:</b> Spinaci, patate, grana, olio evo	<b>PRIMO:</b> Farro, prezzemolo, aglio, olio evo <b>SECONDO:</b> Merluzzo, olive, capperi, aglio
<b>MERCOLEDÌ</b>	<b>PRIMO:</b> Riso integrale, brodo vegetale, finocchi, zafferano <b>SECONDO:</b> Halibut, olio evo, timo	<b>PRIMO:</b> Miglio, verdure miste <b>SECONDO:</b> Borlotti, verdure miste, olio evo	<b>PRIMO:</b> Cous cous integrale, zucchine, aglio, olio evo <b>SECONDO:</b> Merluzzo, pane grattugiato, farina di mais, sesamo	<b>PRIMO:</b> Pasta di avena, radicchio, cipolla, olio evo <b>SECONDO:</b> Uova pastorizzate, porri
<b>GIOVEDÌ</b>	<b>PRIMO:</b> Pasta integrale, noci, olio evo <b>SECONDO:</b> Lenticchie rosse, passata di pomodoro, rosmarino, verdure miste	<b>PIATTO UNICO:</b> Pane carasau, passata di pomodoro, verdure miste	<b>PRIMO:</b> Verdure miste, avena <b>SECONDO:</b> Pane integrale, ceci, aglio, limone, semi di sesamo, olio evo	<b>PIATTO UNICO:</b> Farina di grano saraceno, farina di mais, passata di pomodoro, lenticchie, verdure miste, aromi
<b>VENERDÌ</b>	<b>PIATTO UNICO:</b> Farina 0, farina integrale passata di pomodoro, mozzarella, lievito di birra, fontal	<b>PRIMO:</b> Orzo, mele, pinoli, olio evo <b>SECONDO:</b> Totani, pane grattugiato, farina di riso	<b>PIATTO UNICO:</b> Farina 0, farina integrale passata di pomodoro, lievito di birra, fontal, verdure miste, olio evo	<b>PRIMO:</b> Verdure miste, pane integrale <b>SECONDO:</b> Platessa, olive, pane grattugiato

**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.