

# MENÙ ESTIVO settembre-ottobre-maggio-giugno

Sistema Socio Sanitario  
Regione Lombardia  
ATS Montagna



## SCUOLA PRIMARIA di RASURA IL SENTIERO

21/08/19

<b>1° LUNEDI'</b> RISOTTO ALLO ZAFFERANO PROSCIUTTO COTTO senza polifosfati VERDURE MISTE FRUTTA DI STAGIONE PANE	<b>2° LUNEDI'</b> PASTA AL PESTO*** FORMAGGI MISTI VERDURE MISTE FRUTTA DI STAGIONE PANE	<b>3° LUNEDI'</b> GNOCCHI DI PATATE AL POMODORO o IN BIANCO* FRITTATA al forno/UOVO SODO VERDURE MISTE FRUTTA DI STAGIONE PANE	<b>4° LUNEDI'</b> ½ PIZZOCCHERI della VALTELLINA SCAGLIA DI GRANA VERDURE MISTE FRUTTA DI STAGIONE PANE
<b>1° MARTEDI'</b> PASTA IN BIANCO* COSCETTA/PETTO di POLLO VERDURE MISTE FRUTTA DI STAGIONE PANE	<b>2° MARTEDI'</b> RISOTTO ALLE ZUCCHINE FILETTO di PESCE VERDURA FRUTTA DI STAGIONE PANE	<b>3° MARTEDI'</b> RISOTTO ALLA PARMIGIANA HAMBURGER/BURGHER VEGETALE VERDURE MISTE FRUTTA DI STAGIONE PANE	<b>4° MARTEDI'</b> PASTA POMODORO e RICOTTA MEDAGLIONI DI TACCHINO agli aromi VERDURE MISTE FRUTTA DI STAGIONE PANE
<b>1° GIOVEDI'</b> VERDURE MISTE LASAGNE VEGETARIANE FRUTTA DI STAGIONE PANE	<b>2° GIOVEDI'</b> SPATZLY VERDI/BIANCHI con POMODORO FRESCO POLPETTE VEGETARIANE VERDURA FRUTTA DI STAGIONE PANE	<b>3° GIOVEDI'</b> RISO BIANCO* o COUS COUS* CON BOCCONCINI DI POLLO AL FORNO o AL CURRY VERDURE MISTE FRUTTA DI STAGIONE PANE	<b>4° GIOVEDI'</b> VERDURE MISTE PIZZA MARGHERITA FRUTTA DI STAGIONE PANE
<b>1° VENERDI'</b> PASTA POMODORO e BASILICO FILETTO di PESCE VERDURE MISTE FRUTTA DI STAGIONE PANE	<b>2° VENERDI'</b> PASTA IN BIANCO* FILETTO di PESCE VERDURE MISTE FRUTTA DI STAGIONE PANE	<b>3° VENERDI'</b> INSALATA DI ORZO/PASTA ALL'ITALIANA con dadini di mozzarella e pomodoro FILETTO di PESCE VERDURE MISTE FRUTTA DI STAGIONE PANE	<b>4° VENERDI'</b> PASTA ALLE ZUCCHINE FILETTO/POLPETTE di PESCE VERDURE MISTE FRUTTA DI STAGIONE PANE

(\*) condire con **olio extra vergine di oliva**

(\*\*\*) **PESTO**= confezionato, senza aglio in vetro

**PESCE** = deve essere assicurata una accurata deliscatura. Varietà di pesce: sogliola, platessa, nasello, merluzzo, san pietro, halibut, palombo, trota  
**VERDURE MISTE** = offrire possibilmente due verdure a pasto, assicurando almeno 3 differenti prodotti alla settimana, alternando VERDURE CRUDE e COTTE – condire con olio extra vergine di oliva  
**NOTA: le patate**, per il loro contenuto in amido, non vanno considerate verdure; devono essere somministrate solo quando specificate nel menù  
**FRUTTA** = può essere distribuita a metà mattina o a pasto – di tanto in tanto somministrare MACEDONIA DI FRUTTA FRESCA o FRUTTA COTTA;  
**TORTA della cuoca** (torta margherita, torta allo yogurt, torta di mele, torta di carote, crostata di frutta o con marmellata) **1 VOLTA AL MESE** per festeggiare i compleanni. In alternativa può essere somministrato lo yogurt bianco con pezzetti di frutta fresca.

**Utilizzo di solo PREPARATO PER BRODO VEGETALE senza glutammato, di SALE IODATO e di PANE A RIDOTTO CONTENUTO DI SALE**