

**MENU' AUTUNNO INVERNO 2024 2025 A SCELTA SOLO SU RICHIESTA - SCUOLE STATALI**

GIORNO	PRIMA SETTIMANA	SECONDA SETTIMANA	TERZA SETTIMANA	QUARTA SETTIMANA
LUNEDÌ	Minestra di lenticchie con crostini Frittata di porri Bastoncini di carote	Pasta con olio agli aromi Tortino zucca e mandorle Rape rosse	Risotto integrale pere e taleggio Crocchette di quinoa e radicchio Finocchi e arance	Risotto al pesto di barbabietola Sformato di ceci, carote e rosmarino Carote
MARTEDÌ	Pasta con crema di zucca Platessa gratinata con semi misti Insalata mista	Insalata verde e uvetta Risotto ai pomodori secchi Merluzzo in guazzetto	Vellutata di verza e curcuma Halibut al pesto di capperi Cavolo cappuccio	Pasta e piselli Merluzzo al forno Finocchi gratin
MERCOLEDÌ	Antispasto di verdura cruda e cotta Risotto salvia e castagne Borlotti in umido	Pasta al pesto di prezzemolo con briciole di pane tostato Crostino tofu e olive Julienne di cappuccio	Pasta di legumi al ragù di verdure Spinacine Radicchio	Focaccia integrale e maionese di patate Frittata di verdure Insalata ghiaccio e semi
GIOVEDÌ	Tortelli di borragine Halibut agli agrumi Radicchio e noci	Antipasto invernale con verdura cotta e cruda Pizzoccheri gratinati con scarola e biette	Zucca e miglio gratinato Tortino di ceci Insalata verde e mele	Insalata mista Polenta taragna e lenticchie
VENERDÌ	Insalata e mele Pizza margherita	Scarola e mais Zuppa di fagioli dell'occhio Bastoncini di platessa	Pinzimonio di verdure Bis di pizza	Crema di verdure e cereali Bocconcini di halibut Patate prezzemolate

Nella preparazione dei pasti si utilizza con moderazione sale iodato ed esclusivamente olio di oliva extravergine, sia per i condimenti a crudo che per le cotture.

Il pane somministrato è a ridotto contenuto di sale e viene distribuito con il secondo piatto.

Quando presenti in menu i piatti unici o la verdura cruda, la verdura viene proposta all'inizio del pasto.

Non si utilizzano prodotti precotti, fritti o prefritti.

Per lo spuntino di metà mattina viene distribuita frutta fresca di stagione, garantendo almeno 3 tipologie diverse la settimana.

**TABELLA INGREDIENTI PRINCIPALI UTILIZZATI NEL MENÙ A SCELTA AUTUNNO INVERNO 2024 2025**

GIORNO	PRIMA SETTIMANA	SECONDA SETTIMANA	TERZA SETTIMANA	QUARTA SETTIMANA
LUNEDÌ	PRIMO: verdure miste, lenticchie, pane SECONDO: uova pastorizzate, porri	PRIMO: pasta di semola, olio evo, salvia, maggiorana SECONDO: zucca, patate, ricotta, mandorle	PRIMO: riso integrale, taleggio, pere SECONDO: quinoa, radicchio, cipolla	PRIMO: riso integrale, barbabietola, aglio, mandorle SECONDO: ceci, patate, carote, porri, pane grattugiato, rosmarino, olio evo, aromi misti
MARTEDÌ	PRIMO: pasta integrale, zucca SECONDO: *platessa, pane grattugiato, semi misti	PRIMO: Riso integrale, pomodori secchi, aglio SECONDO: *merluzzo, pomodori pelati, capperi, origano	PRIMO: *verdure miste, orzo, curcuma, verza SECONDO: *halibut, capperi, aglio, limone, prezzemolo	PRIMO: pasta di farro, piselli secchi, olio evo SECONDO: *merluzzo, pane, aromi
MERCOLEDÌ	PRIMO: riso integrale, salvia, castagne SECONDO: borlotti, *verdure miste, passata di pomodoro	PRIMO: pasta di semola, prezzemolo, pane, pinoli, olio evo SECONDO: pane integrale, tofu, olive	PRIMO: pasta di lenticchie, verdure miste, pomodori pelati SECONDO: patate, *spinaci, grana, cannellini, cipolle	PRIMO: farina "0", farina integrale, lievito; patate, olio evo, limone SECONDO: uova pastorizzate, verdure
GIOVEDÌ	PRIMO: *Tortelli con ricotta, grana, maggiorana, salvia, semola di grano duro, farina "00", uova SECONDO: *halibut, limone, arance	PIATTO UNICO: pizzoccheri gratinati, scarola, *biette, ricotta salata	PRIMO: miglio, zucca SECONDO: ceci, patate, verdure miste	PIATTO UNICO: farina di mais, farina di grano saraceno; lenticchie, passata di pomodoro, verdure miste
VENERDÌ	PIATTO UNICO: Farina 0, lievito di birra, passata di pomodoro, mozzarella, origano	PRIMO: *verdure miste, fagioli dell'occhio SECONDO: *platessa, sesamo, farina di mais	PIATTO UNICO: Farina 0, farina integrale, lievito di birra, passata di pomodoro, mozzarella, fontal, origano, verdure miste	PRIMO: *verdure miste, cereali SECONDO: *halibut, farina di mais, farina di riso, aromi

*Nel menu potrebbero essere presenti prodotti surgelati/congelati

La carne utilizzata è sempre fresca di origine italiana.

Il merluzzo e la platessa derivano da pesca sostenibile.

PRODOTTI UTILIZZATI DI AGRICOLTURA BIOLOGICA: legumi (piselli, lenticchie, ceci, fagioli) – pasta – riso – farine – cereali derivati – uova – pomodori pelati/passata frutta – ortaggi – pane e prodotti da forno – olio di oliva extravergine