

COME COMPLETARE IL MENÙ SCOLASTICO

LEGENDA DEI COLORI

COLORE	ALIMENTO	FREQUENZA SETTIMANALE (14 pasti)
Giallo	FORMAGGI Ricotta, primo sale, fiocchi di latte, mozzarella, parmigiano, toma, gorgonzola, altri formaggi freschi e stagionati	2
Arancio	UOVA Uova di gallina, di oca...	Non più di 2
Rosa chiaro	CARNI BIANCHE Pollo, tacchino, coniglio	2
Rosa scuro	CARNI ROSSE bovino, ovino, suino	Non più di 2
Azzurro	PESCE Branzino, orata, tonno, merluzzo, spada, salmone... (no molluschi e crostacei)	Almeno 3
verde	LEGUMI Fagioli, ceci, lenticchie, piselli (no fagiolini, che sono verdure),...	Almeno 3

NOTE

LO SCHEMA NON COMPRENDE INDICAZIONI PER LA COLAZIONE E LA MERENDA.

LA COLAZIONE E NON VA MAI SALTATA E DOVREBBE COMPREDERE LATTE O YOGURT E UN ALIMENTO RICCO DI AMIDI E POCO ELABORATO: NE SONO UN ESEMPIO PANE O FETTE BISCOTTATE CON MARMELLATA O MIELE. EVITARE SNACK, MERENDINE E BIBITE ZUCCHERATE.

LA MERENDA SI PUO' CONSUMARE IN QUANTITA' PROPORZIONALE ALL'ETA' DEL BAMBINO E ALL'ATTIVITA' FISICA SVOLTA. PUO' COMPREDERE PER ESEMPIO PANE O FETTE BISCOTTATE CON MARMELLATA O MIELE, FRUTTA O SPREMITA. EVITARE SNACK, MERENDINE E BIBITE ZUCCHERATE.

PRIMA SETTIMANA ESTIVA

<u>lunedì</u>	<u>martedì</u>	<u>mercoledì</u>	<u>giovedì</u>	<u>venerdì</u>	<u>sabato</u>	<u>domenica</u>
COLAZIONE						
PRANZO						
Passato di patate e carote con riso	Pizza al pomodoro	Casarecci al pesto, patate e fagiolini	Riso in bianco	Gnocchetti sardi pomodoro e tonno	PENNETTE AL RAGU' VEGETALE	PATATE LESSE O AL FORNO
Tortino alle zucchine e menta	Mozzarella	Coriandoli di bovino, carote, pomodori e piselli	Fiore di nasello in umido	Tacchino freddo olio e limone	TORTINO DI ALICI	LONZA ARROSTO
Costine olio e parmigiano	Zucchine primavera	Insalata verde estiva	Piselli aromatici	Insalata verde con pomodori	INSALATA DI FINOCCHI	PINZIMONIO DI VERDURE
frutta	Pesche sciroppate	Melone/anguria	banana	Ananas fresco	FRUTTA	FRUTTA
MERENDA						
CENA						
PANE	INSALATA DI FARRO CON TONNO, POMODORI E BASILICO (PIATTO UNICO)	PATATE LESSE O AL FORNO	PANE	RISOTTO CON VERDURE	PIZZA MARGHERITA (PIATTO UNICO)	MINISTRONE CON PATATE, CEREALI E LEGUMI (PIATTO UNICO)
INSALATA DI CIPOLLA COTTA E CECI		POLLO ARROTSTO	LENTICCHIE IN UMIDO	INSALATA MISTA CON UOVA SODE (PIATTO UNICO)		
ALTRA VERDURA A PIACERE	ALTRA VERDURA A PIACERE	INSALATA VERDE	RATATOUILLE DI VERDURE		VERDURE CONCESSE SULLA PIZZA	VERDURE COTTE O CRUDE A PIACERE
FRUTTA	FRUTTA	FRUTTA	FRUTTA	FRUTTA	FRUTTA	FRUTTA



SECONDA SETTIMANA ESTIVA

<u><i>lunedì</i></u>	<u><i>martedì</i></u>	<u><i>mercoledì</i></u>	<u><i>giovedì</i></u>	<u><i>venerdì</i></u>	<u><i>sabato</i></u>	<u><i>domenica</i></u>
COLAZIONE						
PRANZO						
Rigatoni pomodoro e basilico	Conchiglie burro e salvia	Riso ai piselli	Vellutata di verdura con pasta	Mezzi tortiglietti al pomodoro	POLPETTINE DI RISO O RISO AL SALTO (PIATTO UNICO)	PANE
Tonno	Petto di pollo dorato	Tortino maggiorana e menta	Arrostato di bovino	Grana padano DOP piemontese		CREPES RICOTTA E SPINACI
Zucchine trifolate	Fagiolini all'olio	Insalata verde, carote e peperoni	Patate al forno	Insalata di pomodori	INSALATA MISTA DI VERDURE	VERDURE CRUDE MISTE
Succo di frutta	frutta	Mix di frutta/frutta	frutta	Banana E.S.	DOLCE	FRUTTA
MERENDA						
CENA						
PANE	RISO BASMATI IN BIANCO	PATATE AL FORNO	PANE	RISOTTO CON VERDURA	PATATE AL FORNO	MINISTRONE CON LEGUMI E PATATE (PIATTO UNICO)
POLPETTE DI CECI	STACCETTI DI VITELLO SALTATI CON SALSA DI SOIA	TRANCIO DI SALMONE AL FORNO	INSALATA DI FAGIOLI, TONNO E CIPOLLA	CONIGLIO ARROSTO	ORATA O BRANZINO AL FORNO	
INSALATA DI VERDURE MISTA	VERDURE COTTE AL POMODORO	VERDURA A PIACERE	ALTRA VERDURA A PIACERE	VERDURE A PIACERE	VERDURE CRUDE MISTE	PINZIMONIO DI VERDURE
FRUTTA	FRUTTA	FRUTTA	FRUTTA	FRUTTA	FRUTTA	FRUTTA



TERZA SETTIMANA ESTIVA

<u>lunedì</u>	<u>martedì</u>	<u>mercoledì</u>	<u>giovedì</u>	<u>venerdì</u>	<u>sabato</u>	<u>domenica</u>
COLAZIONE						
PRANZO						
Chifferi alle melanzane	Riso allo zafferano	Vellutata di zucchine con pasta	Riso in bianco	Spaghetti al pomodoro e basilico	PANE	PANE
Raschera, bra, toma DOP piemontese	Bastoncini di tacchino alla contadina	Prosciutto cotto	Crocchette di ricotta e spinaci	Bastoncini di merluzzo al forno	INSALATA DI FAGIOLI E CIPOLLE	FRITTATA CON VERDURA
Insalata di pomodoro	Insalata verde	Patate al forno	Insalata verde e pomodori	Zucchine trifolate	VERDURE CRUDE	VERDURE COTTE
Mousse di frutta	frutta	melone	banana	Yogurt alla frutta	FRUTTA	FRUTTA
MERENDA						
CENA						
PANE	POLENTA ALLA PIASTRA	PANE O GRISSINI	MINISTRA DI LEGUMI CON PASTA (PIATTO UNICO)	PANE	PIZZA MARGHERITA (PIATTO UNICO)	PATATE AL FORNO
FRITTATINE DI FARINA DI CECI	PESCE AL VAPORE CON OLIO E LIMONE	INSALATA DI POLLO, SEDANO E NOCI (PIATTO UNICO CON ALTRA VERDURA A PIACERE)		BISTECCA DI BOVINO		PESCE AL CARTOCCIO
INSALATA VERDE	VERDURE COTTE		ALTRA VERDURA COTTA O CRUDA A PIACERE	VERDURA COTTA O CRUDA A PIACERE	VERDURA CONCESSA SOPRA ALLA PIZZA	PINZIMONIO DI VERDURE
FRUTTA	FRUTTA	FRUTTA	FRUTTA	FRUTTA	DOLCE	FRUTTA



QUARTA SETTIMANA ESTIVA

<u>lunedì</u>	<u>martedì</u>	<u>mercoledì</u>	<u>giovedì</u>	<u>venerdì</u>	<u>sabato</u>	<u>domenica</u>
COLAZIONE						
PRANZO						
Fusilli carbonari	Casarecci alle zucchine	Vellutata di verdure con riso	Ravioli di magro al pomodoro	Mezze penne in bianco	PANE	PANE
Cotoletta di lonza	Manzo stufato olio e limone	Primo sale	Insalata di fagioli e tonno	Rolata di tacchino	INSALATA DI GAGIOLI E CIPOLLA	INSALATA MISTA CON UOVA SODE
Insalata di pomodori	Insalata verde e carote	bruschetta al pomodoro	Carote aromatizzate	Zucchine olio e parmigiano	VERDURA COTTA O CRUDA A PIACERE	ALTRA VERDURA A PIACERE
frutta	muffins	Frutta	Succo di frutta	banana	FRUTTA	DOLCE
MERENDA						
CENA						
PANE MEZZA PORZIONE	POLENTA ALLA PIASTRA	RISO BASMATI IN BIANCO	PASTA CON RAGU' VEGETALE	PANE	PANE	PATATE AL FORNO
MINISTRA DI ORZO E CECI	PESCE AL FORNO	LENTICCHIE IN UMIDO	FRITTATA CON VERDURE	INSALATA DI SEDANO, ROBIOLA E NOCI	INSALATA DI POLLO, FINOCCHI E MANDORLE	PESCE AL FORNO
VERDURE A PIACERE	VERDURE A PIACERE	VERDURE A PIACERE	VERDURE A PIACERE	ALTRA VERDURA A PIACERE	ALTRA VERDURA A PIACERE	RATATOUILLE DI VERDURA
FRUTTA	FRUTTA	FRUTTA	FRUTTA	FRUTTA	FRUTTA	FRUTTA

PRIMA SETTIMANA INVERNALE

<u><i>lunedì</i></u>	<u><i>martedì</i></u>	<u><i>mercoledì</i></u>	<u><i>giovedì</i></u>	<u><i>venerdì</i></u>	<u><i>sabato</i></u>	<u><i>domenica</i></u>
COLAZIONE						
PRANZO						
Vellutata di verdure con riso	Fusilli al ragù vegetale	Riso al pomodoro	Minestra di riso e patate	Sedanini pomodoro e tonno	SPAGHETTI AL POMODORO	PANE O GRISSINI
Polpette di bovino in umido	Coscia di pollo arrosto	Toma, bra, raschera DOP/ formaggio tipo grana piemontese	Cotolette di lonza	Platessa dorata	POLPETTINE DI RICOTTA E UOVA	VELLUTATA DI CECI
Patate a spicchi al forno	Costine olio e parmigiano	Piselli aromatici	Carote aromatizzate	Insalata verde e rossa	PINZIMONIO DI VERDURE	PINZIMONIO DI VERDURE
muffin	Mix di frutta/frutta	banana	frutta	Yogurt alla frutta	FRUTTA	FRUTTA
MERENDA						
CENA						
PANE	PANE	PASTA CON CIME DI RAPA	PANE O GRISSINI	RISO BASMATI BIANCO ALL'ORIENTALE	PIZZA MARGHERITA (PIATTO UNICO)	PATATE LESSE O AL FORNO
POLPETTONE DI LENTICCHIE	UOVO AL TEGAMINO	MERLUZZO AL FORNO CON ERBE AROMATICHE	INSALATA DI LEGUMI E TONNO	POLLO AL CURRY		TRANCIO DI SALMONE GRATINATO AL FORNO
VERDURE COTTE A PIACERE	INSALATA	VERDURE A PIACERE	VERDURE A PIACERE	SPINACI	VERDURE CONCESSE SULLA PIZZA	PINZIMONIO DI VERDURE
FRUTTA	FRUTTA	FRUTTA	FRUTTA	FRUTTA	DOLCE	FRUTTA

SECONDA SETTIMANA INVERNALE

<u>lunedì</u>	<u>martedì</u>	<u>mercoledì</u>	<u>giovedì</u>	<u>venerdì</u>	<u>sabato</u>	<u>domenica</u>
COLAZIONE						
PRANZO						
Ravioli di magro al pomodoro	Vellutata di zucca con riso	Casarecci burro e salvia	Vellutata di verdura con pasta	Pipe al pomodoro	PANE O GRISSINI	PANE
Grana padano DOP piemontese	scaloppina di tacchino, limone e salvia	Prosciutto cotto o manzo olio e limone	Petto di pollo alla livornese	Lenticchie in umido	ORATA O BRANZINO AL CARTOCCIO	FRITTATA DI SPINACI
Spinaci all'olio	Piselli aromatici all'olio	Fagiolini al pomodoro	Purea di patate	Insalata di carote	VERDURA COTTA O CRUDA	INSALATA VERDE
frutta	frutta	Pesche sciropate	banana	Ananas fresco	FRUTTA	FRUTTA
MERENDA						
CENA						
GNOCCHI DI PATATE	RISO BASMATI IN BIANCO ALL'ORIENTALE	PANE	COUS COUS	PASTA COI BROCCOLI	PIZZA MARGHERITA (PIATTO UNICO)	MINISTRA CON LEGUMI, PATATE E CEREALI (PIATTO UNICO)
UOVO SODO AGGIUNTO ALL'INSALATA	SALMONE GRATINATO AL FORNO	INSALATA DI FAGIOLI E CIPOLLA	TONNO ALLA PIASTRA	BISTECCA DI VITELLO		
VERDURE MISTE	INSALATA MISTA DI VERDURE	INSALATA DI CARCIOFI CON SCAGLIE DI PARMIGIANO	VERDURE COTTE A PIACERE	CAROTE JULIENNE	VERDURE CONSENTITE SULLA PIZZA	ALTRE VERDURE A PIACERE
FRUTTA	FRUTTA	FRUTTA	FRUTTA	FRUTTA	DOLCE	FRUTTA

TERZA SETTIMANA INVERNALE

<u>lunedì</u>	<u>martedì</u>	<u>mercoledì</u>	<u>giovedì</u>	<u>venerdì</u>	<u>sabato</u>	<u>domenica</u>
COLAZIONE						
PRANZO						
spaghetti al pomodoro	Riso agli aromi	Minestra di ceci al rosmarino con ditalini	Lasagne al ragù di carne	Passato di patate e carote con pasta	PANE O GRISSINI	PANE O GRISSINI
Bastoncini di merluzzo al forno	Spezzatino di tacchino in umido	Frittata di spinaci	mozzarella	Petto di pollo all'arancia	FETTINA DI LONZA DI MAIALE IN UMIDO	POLPETTE DI CECI
carote all'olio	Insalata di finocchi e olive	Patate lesse calde	Fagiolini all'olio	Insalata verde	VERDURA	INSALATA
Barretta di cioccolato al latte	frutta	frutta	frutta	banana	FRUTTA	FRUTTA
MERENDA						
CENA						
MINESTRA DI LEGUMI E CEREALI (PIATTO UNICO)	PANE O GRISSINI	RISO BASMATI IN BIANCO	ORZOTTO AI FUNGHI	PANE	PATATE BOLLITE O AL FORNO	POLENTA
	PESCE AL FORNO O IN PADELLA	STRACCETTI DI VITELLO AL ROSMARINO	PISELLI STUFATI	UOVA AL TEGAMINO	PESCE AL FORNO O IN PADELLA	FORMAGGIO
VERDURE A PIACERE	INSALATA MISTA DI VERDURE	ZUCCHINE STUFATE	ALTRA VERDURA A PIACERE, ANCHE STUFATA CON I PISELLI	BROCCOLI BOLLITI E SALTATI IN PADELLA	COSTE BOLLITE E SALTATE IN PADELLA	RATATOUILLE DI VERDURE
FRUTTA	FRUTTA	FRUTTA	FRUTTA	FRUTTA	DOLCE	FRUTTA



QUARTA SETTIMANA INVERNALE

<u><i>lunedì</i></u>	<u><i>martedì</i></u>	<u><i>mercoledì</i></u>	<u><i>giovedì</i></u>	<u><i>venerdì</i></u>	<u><i>sabato</i></u>	<u><i>domenica</i></u>
COLAZIONE						
PRANZO						
Mezze penne panna e prosciutto	Brodo vegetale con pastina	riso allo zafferano	Pizza al pomodoro/ spaghetti carbonari	Zuppa di cereali	PANE O GRISSINI	PASTA CON VERDURE
Tortino alla maggiorana e menta	Arrostato di bovino	Insalata di fagioli, tonno e origano/ platessa dorata	Salsiccia di suino	Crocchette di ricotta e spinaci	TONNO NELL'INSALATA	ARROSTO DI TACCHINO
Insalata verde e rossa	Patate al forno	Spinaci olio e parmigiano	Piselli aromatici	Carote aromatizzate	INSALATA MISTA	POMODORI
frutta	banana	Succo di frutta	Mix di frutta/frutta	Budino al cioccolato	FRUTTA	FRUTTA
MERENDA						
CENA						
RISO BASMATI ALL'ORIENTALE	PANE	ORZOTTO ALLE ZUCCHINE	PASTA CON RAGÙ VEGETALE	PANE O GRISSINI	PANE	MINESTRA DI LEGUMI CON CEREALI E CROSTINI DI PANE (PIATTO UNICO)
PESCE AL CARTOCCIO	VELLUTATA DI CECI	POLLO AL LIMONE	MOZZARELLA	INSALATA DI LEGUMI E SGOMBRO	FRITTATINE DI VERDURE AL FORNO	
CAVOLFIORE DORATO	INSALATA CRUDA	VERDURA COTTA	INSALATA MISTA	VERDURE A PIACERE	PINZIMONIO DI VERDURE	
FRUTTA	FRUTTA	FRUTTA	FRUTTA	FRUTTA	DOLCE	FRUTTA