

COMUNE DI VALERA FRATTA – SC. INFANZIA E SC. PRIMARIA

MENU' AUTUNNO INVERNO A.S. 2020-21



	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
I SETTIMANA	Pasta con sugo rustico (pomodoro, carote, fagioli) Raspadura / grana in scaglie Insalata a foglia con olio EVO Pane comune Frutta fresca	Passato di verdura e legumi con orzo/farro Tacchino al latte Patate al forno Pane integrale Frutta fresca	Polenta Brasato / spezzatino di manzo Carote cotte con olio EVO Pane comune Frutta fresca	Pasta al pesto Tonno Finocchi in insalata con olio EVO Pane comune Frutta fresca	Pasta con sugo di carote e cipolle Rollè di frittata Fagiolini al vapore con olio EVO Pane comune Frutta fresca
II SETTIMANA	Gnocchi al pomodoro Primo sale Carote julienne con olio EVO Pane comune Frutta fresca	Pasta olio e salvia Polpettine di zucca e cannellini Erbette all'olio EVO Pane integrale Frutta fresca	Pasta al pesto Frittata con piselli Finocchi cotti con olio EVO Pane comune Frutta fresca	Zuppa toscana con cereali e legumi Cotoletta di pollo Patate al forno Pane comune Frutta fresca	Risotto alla milanese Merluzzo dorato Fagiolini al vapore con olio EVO Pane comune Frutta fresca
III SETTIMANA	Antipasto di lenticchie e carote Pizza margherita Pane comune ½ porzione Frutta fresca	Passato di verdure e legumi con crostini Cosce / petto di pollo al rosmarino Patate al forno / pure di patate Pane integrale Frutta fresca	Riso con ragu' di verdure Polpettine di pesce al forno Fagiolini al vapore con olio EVO Pane comune Frutta fresca	Pasta al pomodoro Lonza con citronette agli agrumi Insalata a foglia con olio EVO Pane comune Frutta fresca	Pasta integrale al pesto Crescenza Carote julienne con olio EVO Pane comune Frutta fresca
IV SETTIMANA	Pasta al ragu' di carne Frittata con spinaci ½ porz. Finocchi cotti con olio EVO Pane comune Frutta fresca	Risotto alla zucca Tacchino alla salvia Fagiolini al vapore con olio EVO Pane integrale Frutta fresca	Pasta agli aromi Tortino di piselli Carote cotte con olio EVO Pane comune Frutta fresca	Focaccia al formaggio Cavolo cappuccio in insalata con olio EVO Pane comune Frutta fresca	Pasta integrale al pesto rosso Filetto di pesce dorato Erbette all'olio EVO Pane comune Frutta fresca

IL MENU' ENTRERA' IN VIGORE IL 07.09.2020 A PARTIRE DALLA 1^ SETTIMANA

COSA SAPERE



Le grammature utilizzate sono in linea con le Linee Guida dell'ATS di riferimento e si differenziano per fasce di età



Il pane somministrato è sempre a ridotto contenuto di sale, almeno una volta alla settimana viene somministrato pane integrale. Il pane viene servito dopo la somministrazione del primo piatto.



Le proposte di frutta fresca sono settimanalmente calendarizzate, garantendo almeno tre diverse tipologie di frutta nella settimana.



Dove non specificato il formaggio somministrato sarà a rotazione: quartirolo o primosale o crescenza o emmenthal.



Quando nel menù è previsto il buffet di verdure si garantiscono tipologie diverse di verdura da quelle già calendarizzate nella settimana. Nelle prime settimane di menù le verdure previste nei contorni potrebbero subire variazioni al fine di mantenere la stagionalità.



In fase di preparazione e condimento viene utilizzato esclusivamente olio di oliva extravergine



In fase di preparazione e condimento viene utilizzato esclusivamente sale iodato.



Il formato di pasta è sempre adeguato alle richieste della fascia di età in questione.



Ingredienti quali filetti di pesce (platessa, merluzzo) oppure alcune verdure da consumarsi cotte potrebbero essere surgelate all'origine.



Ove prevista la polenta, qualora si rendesse necessario si sostituirà la stessa con riso all'olio EVO



COMUNE DI VALERA FRATTA – SC. INFANZIA E SC. PRIMARIA

MENU' ETICO RELIGIOSO - AUTUNNO INVERNO A.S. 2020-21



	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
I SETTIMANA	Pasta con sugo rustico (pomodoro, carote, fagioli) Raspadura / grana in scaglie Insalata a foglia con olio EVO Pane comune Frutta fresca	Passato di verdura e legumi con orzo/farro (1) <u>Frittata al forno</u> Patate al forno Pane integrale Frutta fresca	Polenta (3) <u>formaggio</u> Carote cotte all'olio EVO Pane comune Frutta fresca	Pasta al pesto (4) <u>Piselli*</u> Finocchi in insalata con olio EVO Pane comune Frutta fresca	Pasta con sugo di carote e cipolle Rollè di frittata Fagiolini al vapore con olio EVO Pane comune Frutta fresca
II SETTIMANA	Gnocchi al pomodoro Primo sale Carote julienne con olio EVO Pane comune Frutta fresca	Pasta olio e salvia Polpettine di zucca e cannellini Erbette all'olio EVO Pane integrale Frutta fresca	Pasta al pesto Frittata con piselli Finocchi cotti all'olio EVO Pane comune Frutta fresca	Zuppa toscana con cereali e legumi (1) <u>Formaggio</u> Patate al forno Pane comune Frutta fresca	Risotto alla milanese (4) <u>Frittata</u> Fagiolini al vapore con olio EVO Pane comune Frutta fresca
III SETTIMANA	Antipasto di lenticchie e carote Pizza margherita Pane comune ½ porzione Frutta fresca	Passato di verdure e legumi con crostini (1) <u>Frittata al forno</u> Patate al forno / purè di patate Pane integrale Frutta fresca	Riso con ragù di verdure (4) <u>polpettine di legumi / legumi</u> Fagiolini al vapore con olio EVO Pane comune Frutta fresca	Pasta al pomodoro (2) <u>*Filetto di pesce</u> (4) <u>Frittata</u> Insalata a foglia con olio EVO Pane comune Frutta fresca	Pasta integrale al pesto Crescenza Carote jullienne con olio EVO Pane comune Frutta fresca
IV SETTIMANA	(3) <u>Pasta olio e grana</u> Frittata con spinaci ½ porz. Finocchi cotti con olio EVO Pane comune Frutta fresca	Risotto alla zucca (1) filetto di pesce (4) <u>formaggio</u> Fagiolini al vapore con olio EVO Pane integrale Frutta fresca	Pasta agli aromi Tortino di piselli Carote cotte con olio EVO Pane comune Frutta fresca	Focaccia al formaggio Cavolo cappuccio in insalata con olio EVO Pane comune Frutta fresca	Pasta integrale al pesto rosso (4) <u>Legumi</u> Erbette all'olio EVO Pane comune Frutta fresca

IL MENU' ENTRERA' IN VIGORE IL 07.09.2020 A PARTIRE DALLA 1ª SETTIMANA

SOSTITUZIONI PER MENU' ETICO RELIGIOSO

Quando necessario/richiesto sostituire:

- **CARNI AVICOLE** (POLLO E TACCHINO) CON LE PREPARAZIONI INDICATE CON IL NUMERO (1)
- **CARNE SUINA** (LONZA, PROSCIUTTO COTTO/CRUDO) CON LE PREPARAZIONI INDICATE CON IL NUMERO (2)
- **CARNE BOVINA** (VITELLO, VITELLONE, MANZO, BRESAOLA) CON LE PREPARAZIONI INDICATE CON IL NUMERO (3)
- QUALORA SI RENDA NECESSARIA ANCHE L'ESCLUSIONE DEI **PRODOTTI ITTICI** (PESCE FRESCO O SURGELATO ED IN SCATOLA) SOMMINISTRARE PREPARAZIONE CON IL NUMERO (4)

