

MENÙ AUTUNNO/INVERNO A.S. 2023-2024	PER LA SCUOLA DELL'INFANZIA NO CARNE PRODOTTI PRESSO IL CENTRO COTTURA DI OSTIGLIA DALLA ...DITTA COOP SPERANZA					COMUNE DI OSTIGLIA
<p>Il menù settimanale prevede: (NB: MODIFICARE INDICANDO QUANTO EFFETTIVAMENTE EROGATO)</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ L'acqua sempre disponibile ✓ Pane comune Non condito a basso contenuto di sale servito al momento della somministrazione del secondo piatto ✓ Verdure crude o Verdure cotte secondo stagionalità servite come contorno ✓ Frutta fresca specifica per stagione optando per almeno 3/4 tipologie diverse la settimana ✓ Primo piatto scelto tra le proposte di preparazioni in brodo o asciutte (alternando vari tipi di cereali: farro, orzo, miglio, pasta, riso...) ✓ Secondo piatto scelto tra differenti matrici proteiche: legumi, uova, pesce e formaggio (No carne bianca, no carne rossa) ✓ Pesce almeno 1 volta a settimana <p><u>Utilizzo della colorazione menù in base ai secondi piatti o piatti unici</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● Carne bianca ● Carne rossa (bovina/suina) ● Pesce ● Formaggio ● Uova ● Legumi <p><u>Piatto unico: indicare con la dicitura "PIATTO UNICO" e inserire con la rispettiva colorazione</u></p> <p><u>Contrassegnare con questo simbolo le preparazioni che utilizzano prodotti gelo</u></p>		1° settimana	2° settimana	3° settimana	4° settimana	5° settimana
	Lun	Riso allo zafferano con lenticchie Insalata misto inverno Zucca al forno Frutta fresca di stagione PIATTO UNICO	Pasta integrale al pomodoro Filetto di merluzzo* agli aromi Finocchio stufati Frutta fresca di stagione	Riso con Olio EVO Crocchette di pesce* Insalata misto inverno Zucca al forno Frutta fresca di stagione	Finocchio crudo Pasta integrale con tonno e crocchette di verdure Frutta fresca di stagione PIATTO UNICO	Carote julienne Pizza margherita Erbette* al vapore Frutta fresca di stagione PIATTO UNICO
	Mar	Pasta integrale al pomodoro Cotoletta di platessa Verdura cruda di stagione Frutta fresca di stagione	Insalata misto invernale Pasta e fagioli Frutta fresca di stagione PIATTO UNICO	Carote julienne Pizza margherita Erbette* al vapore Frutta fresca di stagione PIATTO UNICO	Pasta al ragù di verdure Polpette di legumi Carote Julienne Frutta fresca di stagione	Riso con zucca Filetto di merluzzo* agli aromi Verdura cruda di stagione Frutta fresca di stagione
	Mer	Riso con la zucca Crocchette di miglio e piselli al forno rosmarino Insalata misto inverno Frutta fresca di stagione	Fish & potatoes " Cotoletta di pesce* e patate aromatiche con scaglie di mandorle Carote julienne Frutta fresca di stagione PIATTO UNICO	Minestrone di verdure con pastina Crocchette di legumi Insalata mista invernale Frutta fresca di stagione	Minestrone di verdura con miglio Crocchette di pesce* Insalata verde e purè di patate Frutta fresca di stagione	Pasta con olio EVO Cotoletta di platessa* Cavolfiore gratinato Frutta fresca di stagione
	Gio	Pasta con olio EVO Filetto di merluzzo agli aromi Insalata di cappuccio Verdure** al vapore Frutta fresca di stagione	Pasta al ragù di verdure Frittata di porri Insalata di carote e finocchi Frutta fresca di stagione	Pasta all'Olio EVO Filetti di merluzzo* alla pizzaiola Carote e finocchi stufati Frutta fresca di stagione	Risotto allo zafferano Hamburger di legumi Insalata misto inverno Zucca al forno Frutta fresca di stagione	Minestrone di verdura con pastina Tortino di patate al forno con fontina Carote al tegame* Frutta fresca di stagione
	Ven	Minestra d'orzo Polpette di legumi Patate gratinate al forno Insalata di finocchio e carote Frutta fresca di stagione	Verdura cruda di stagione Risotto allo zafferano "alla milanese" Hamburger di ceci Verdure* gratinate al forno Frutta fresca di stagione	Finocchio crudo Minestra con farro Hamburger di legumi Verdure** al vapore Frutta fresca di stagione	Pasta integrale al pomodoro Frittata con erbette Verdura cruda di stagione Finocchi gratinati TORTA DEL MESE	Pasta integrale al sugo di pomodoro Polpettone di lenticchie e ceci Cavolo cappuccio Frutta fresca di stagione

Tutte le ricette sono prese dal ricettario a cura del dipartimento igiene e prevenzione Sanitaria; UOC Igiene Alimenti e Nutrizione di ATS Valpadana

Data _____

Firma _____

Per verdura gratinata: cavolo, finocchio, broccolo, indivia, carote, zucca, verza

Per verdura cruda di stagione: Finocchi, Carote, radicchio, indivia, insalata romana, valeriana e iceberg

Per verdure al vapore: spinaci, biette, rape rosse, cavolfiore, finocchi, carote e broccoli