


| MENÙ AUTUNNO/INVERNO A.S. 2023-2024 | | PER LA SCUOLA DELL'INFANZIA NO CARNE PRODOTTO PRESSO IL CENTRO COTTURA DI OSTIGLIA DALLA ...DITTA COOP SPERANZA | | | | COMUNE DI OSTIGLIA |
|---|-----|--|---|--|---|--|
| Il menù settimanale prevede: (NB: MODIFICARE INDICANDO QUANTO EFFETTIVAMENTE EROGATO) | | 1° settimana | 2° settimana | 3° settimana | 4° settimana | 5° settimana |
| <p>✓ L'acqua sempre disponibile</p> <p>✓ Pane comune Non condito a basso contenuto di sale servito al momento della somministrazione del secondo piatto</p> <p>✓ Verdure crude o Verdure cotte secondo stagionalità servite come contorno</p> <p>✓ Frutta fresca specifica per stagione optando per almeno 3/4 tipologie diverse la settimana</p> <p>✓ Primo piatto scelto tra le proposte di preparazioni in brodo o asciutte (alternando vari tipi di cereali: farro, orzo, miglio, pasta, riso...)</p> <p>✓ Secondo piatto scelto tra differenti matrici proteiche: legumi, uova, pesce e formaggio (No carne bianca, no carne rossa)</p> <p>✓ Pesce almeno 1 volta a settimana</p> <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>Contrassegnare con questo simbolo  le preparazioni che utilizzano prodotti gelo</p> | 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 erbe 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

Rev.16/10/2023