


MENÙ AUTUNNO/INVERNO  A.S. 2023-2024		PER LA SCUOLA PRIMARIA <b>NO CARNE</b>  PRODOTTO PRESSO IL CENTRO COTTURA DI OSTIGLIA DALLA.....DITTA COOP SPERANZA				COMUNE DI OSTIGLIA
<b>Il menù settimanale prevede:</b>  (NB: MODIFICARE INDICANDO QUANTO EFFETTIVAMENTE EROGATO)  ✓ L'acqua sempre disponibile ✓ <b>Pane comune non condito a basso contenuto di sale</b> servito al momento della somministrazione del secondo piatto ✓ <b>Verdure crude o Verdure cotte</b> secondo stagionalità servite come contorno ✓ <b>Frutta fresca</b> specifica per stagione optando per almeno <b>3/4 tipologie diverse la settimana</b> ✓ <b>Primo piatto</b> scelto tra le proposte di preparazioni in brodo o asciutte ( <b>alternando vari tipi di cereali: farro, orzo, miglio, pasta, riso...</b> )  ✓ <b>Secondo piatto</b> scelto tra differenti matrici proteiche: legumi, uova, pesce e formaggio ✓ <b>Pesce almeno 1 volta a settimana</b>  <u>Utilizzo della colorazione menù in base ai secondi piatti o piatti unici</u>  <div><div>● Carne bianca</div><div>● Carne rossa (bovina/suina)</div><div>● Pesce</div><div>● Formaggio</div><div>● Uova</div><div>● Legumi</div></div> <u>Piatto unico: indicare con la dicitura "PIATTO UNICO" e inserire con la rispettiva colorazione</u>  <u>Contrassegnare con questo simbolo  le preparazioni che utilizzano prodotti gelo</u>		1° settimana	2° settimana	3° settimana	4° settimana	5° settimana
	Lun	Riso allo zafferano con lenticchie Insalata misto inverno Zucca al forno Yogurt alla frutta <b>PIATTO UNICO</b>	Pasta integrale al pomodoro <b>Filetto di merluzzo* agli aromi</b> Finocchio stufato* Frutta fresca di stagione	Riso con Olio EVO <b>Crocchette di pesce*</b> Insalata misto inverno zucca al forno <b>Torta del mese</b>	Finocchio crudo <b>Pasta integrale con tonno e crocchette di verdure</b> Frutta fresca di stagione <b>PIATTO UNICO</b>	Carote julienne <b>Pizza margherita</b> Erbette* al vapore Frutta fresca di stagione <b>PIATTO UNICO</b>
	Mar	Pasta integrale al pomodoro <b>Cotoletta di platessa</b> Verdura cruda di stagione Frutta fresca di stagione <b>Yogurt alla frutta per i rientri</b>	Insalata misto invernale <b>Pasta e fagioli</b> Frutta fresca di stagione <b>PIATTO UNICO</b>	Carote julienne <b>Pizza margherita</b> Erbette* al vapore Frutta fresca di stagione <b>PIATTO UNICO</b> <b>Torta per i rientri</b>	Pasta al ragù di verdure <b>Polpette di legumi</b> Carote Julienne Frutta fresca di stagione	Riso con zucca <b>Filetto di merluzzo* agli aromi</b> Verdura cruda di stagione Frutta fresca di stagione
	Mer	Riso con la zucca <b>Crocchette di miglio e piselli al forno rosmarino</b> Insalata misto inverno Frutta fresca di stagione <b>Yogurt alla frutta per i rientri</b>	Fish & potatoes “ Cotoletta di pesce* e patate aromatiche con scaglie di mandorle Carote julienne Frutta fresca di stagione <b>PIATTO UNICO</b>	Minestrone di verdure con pastina <b>Crocchette di legumi</b> Insalata mista invernale Frutta fresca di stagione <b>Torta per i rientri</b>	Minestrone di verdura con miglio <b>Crocchette di pesce*</b> Insalata verde e purè di patate Frutta fresca di stagione	Pasta con olio EVO <b>Cotoletta di platessa*</b> Cavolfiore gratinato Frutta fresca di stagione
	Gio	Pasta con olio EVO <b>Filetto di merluzzo agli aromi</b> Insalata di cappuccio Verdure** al vapore Frutta fresca di stagione	Pasta al ragù di verdure <b>Frittata di porri</b> Insalata di carote e finocchi Frutta fresca di stagione	Pasta all'Olio EVO <b>Filetti di merluzzo* alla pizzaiola</b> Carote e finocchi stufati Frutta fresca di stagione	Risotto allo zafferano <b>Hamburger di legumi</b> Insalata misto inverno Zucca al forno Frutta fresca di stagione	Minestrone di verdura con pastina <b>Tortino di patate al forno con Fontina</b> Carote al tegame* Frutta fresca di stagione
	Ven	Minestra d’orzo <b>Polpette di legumi</b> Patate gratinate al forno Insalata di finocchio e carote julienne Frutta fresca di stagione	Verdura cruda di stagione Risotto allo zafferano “alla milanese” <b>Hamburger di ceci</b> Verdure* gratinate al forno Frutta fresca di stagione	Finocchio crudo Minestra con farro <b>Hamburger di legumi</b> Verdure** al vapore Frutta fresca di stagione	Pasta integrale al pomodoro <b>Frittata con erbetto</b> Verdura cruda di stagione Finocchi gratinati Frutta fresca di stagione	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