



Menù Estivo

Scuola dell'Infanzia e Primaria - Comune di Nave



	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
1	Passato di verdura* con orzo Frittata Carote* al vapore	Penne integrali al pomodoro e basilico Fusi di pollo al forno Insalata verde	Tortiglioni al pesto rosso Schiacciata di ceci e zucchine Fagiolini* al vapore	Riso allo zafferano Cotoletta di merluzzo* Carote julienne	Pizza rossa Asiago Insalata verde
2	Mezze maniche ai formaggi Lenticchie in umido Zucchine* gratinate	Ravioli ricotta e spinaci all'olio Bocconcini di tacchino al forno Insalata verde	Crema di carote* con orzo Frittata ai formaggi Patate* al vapore	Penne integrali al pomodoro Grana Insalata verde	Riso all'olio Filetto di merluzzo* al pomodoro Carote julienne
3	Passato di verdura* con farro Frittata Fagiolini* al vapore	Fusilli al ragù di bovino Insalata verde	Penne integrali zafferano e zucchine Asiago Insalata verde e pomodori	Riso al grana padano Insalata di fagioli Zucchine* gratinate	Gnocchi all'olio Filetto di merluzzo* con salsa al limone Carote julienne
4	Penne integrali al pomodoro e ricotta Piselli* in umido Carote* al vapore	Pizza rossa Affettato di tacchino Insalata verde	Riso all'olio Filetto di merluzzo* al pane Zucchine* gratinate	Tortiglioni al pesto Asiago Carote julienne	Passato di verdura* con orzo Frittata Fagiolini* al vapore
5	Penne integrali al ragù di bovino Carote julienne	Fusilli tricolore all'olio Filetto di merluzzo* al sugo di verdure Insalata verde	Gnocchi al pomodoro Rosa camuna Spinaci* gratinati	Riso allo zafferano Lenticchie in umido Carote* al vapore	Crema di zucchine* e crostini Frittata Fagiolini* al vapore
6	Fusilli al pesto Piselli* in umido Carote* al vapore	Ravioli ricotta e spinaci* all'olio Filetto di merluzzo* con salsa al limone Zucchine* gratinate	Riso al ragù di verdure Frittata Fagiolini* al vapore	Penne integrali al pomodoro Grana Carote julienne	Passato di verdura* con farro Cotoletta di pollo Insalata verde e pomodori

Tutti i pasti vengono completati con pane comune (**pane integrale il mercoledì**) non addizionato di grassi ed a ridotto contenuto di sale e frutta fresca. Nei giorni in cui è prevista la pizza o quando sono presenti un primo di verdure in brodo con cereali e le patate come contorno, viene proposta la mezza porzione di pane.

Per tutte le preparazioni viene utilizzato esclusivamente sale iodato e, ove necessario, verrà utilizzato **olio extra vergine d'oliva sia e crudo che in cottura**.

Verranno proposti almeno tre tipi diversi di frutta nell'arco della settimana a scelta tra: banana, mela, pesca, albicocca, susina e prugna (compatibilmente con la disponibilità di mercato)

Le preparazioni gastronomiche potrebbero contenere tracce di: cereali contenenti glutine, crostacei, uova, pesci, arachidi, soia, latte e lattosio, frutta con guscio, semi di sesamo, sedano, senape, solfiti e anidride solforosa, lupini, molluschi e prodotti a base di tutti i precedenti (In presenza di certificati medici comprovanti intolleranze/allergie vengono formulate apposite diete).

* **Materia prima di base congelata e/o surgelata.**

Aggiornato in data 23/07/2025 - Validato da: Servizio Dietistico di Area