

## Menù Invernale

Scuola dell'Infanzia e Primaria - Comune di Nave



|   | Lunedì                                                                                                  | Martedì                                                                | Mercoledì                                                                                          | Giovedì                                                                                                | Venerdì                                                                                               |
|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | Riso all'olio<br>Frittata<br>Carote* al vapore                                                          | Penne integrali al pomodoro<br>Grana<br>Insalata verde                 | Tortiglioni al pesto<br>Schiacciata di ceci e ricotta<br>Fagiolini* al vapore                      | Passato di verdura* con farro<br>Filetto di merluzzo* al pane<br>Carote julienne                       | Ravioli ricotta e spinaci* all'olio<br>Hamburger di tacchino<br>Insalata verde e finocchi<br>julienne |
| 2 | Gnocchi ( <i>Chicche per infanzia</i> )<br>all'olio<br>Piselli* in umido<br>Fagiolini* al vapore        | Crema di carote* con riso<br>Frittata ai formaggi<br>Patate* al vapore | Pizza rossa<br>Asiago<br>Insalata verde                                                            | Penne integrali al pomodoro e<br>basilico<br>Filetto di merluzzo* al pomodoro<br>Cavolfiori* gratinati | Riso al grana padano<br>Fusi di pollo al forno<br>Carote julienne                                     |
| 3 | Riso al pomodoro<br>Frittata<br>Spinaci* sabbati                                                        | Passato di verdure* con orzo<br>Asiago<br>Carote julienne              | Penne integrali ai formaggi<br>Filetto di merluzzo* con salsa<br>al limone<br>Fagiolini* al vapore | Tortiglioni al pesto rosso<br>Burger vegetale* al pomodoro<br>Carote* al vapore                        | Fusilli all'olio<br>Hamburger di bovino<br>Insalata verde                                             |
| 4 | Farfalle all'olio<br>Lenticchie in umido<br>Carote* al vapore                                           | Focaccia<br>Affettato di tacchino<br>Insalata verde                    | Passato di verdura* con farro<br>Frittata<br>Patate* al vapore                                     | Penne integrali al pomodoro<br>Rosa camuna<br>Carote julienne                                          | Riso allo zafferano<br>Filetto di merluzzo* al pane<br>Fagiolini* al vapore                           |
| 5 | Fusilli al pesto<br>Frittata<br>Carote* al vapore                                                       | Lasagne* al ragù di bovino<br>Insalata verde                           | Gnocchi ( <i>Chicche per infanzia</i> )<br>al pomodoro<br>Grana<br>Fagiolini* al vapore            | Riso al grana padano<br>Schiacciata di ceci e ricotta<br>Cavolfiore* al vapore                         | Crema di zucca* con crostini<br>Filetto di merluzzo* al<br>pomodoro<br>Carote julienne                |
| 6 | Ravioli ricotta e spinaci* al<br>burro e salvia<br>Burger vegetale* al pomodoro<br>Fagiolini* al vapore | Fusilli tricolore all'olio<br>Cotoletta di pollo<br>Insalata verde     | Passato di verdura* con riso<br>Frittata ai formaggi<br>Patate* al vapore                          | Riso allo zafferano<br>Filetto di merluzzo* con salsa<br>al limone<br>Insalata verde                   | Penne integrali al pomodoro<br>Asiago<br>Carote julienne                                              |

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, pera, arancia, mandarini (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 27/10/2025- Validato da: Servizio Dietistico di Area