



| | LUNEDI' | MARTEDI' | MERCOLEDI' | GIOVEDI' | VENEDI' |
|-------------|---|--|--|---|---|
| SETTIMANA 1 | pasta integrale pomodoro e olive (1-7) Bis di formaggi (7) finocchi cotti Pane (1) Frutta | Crema di verdure e lenticchie con crostini (1-7-9) tortino di tonno al naturale (1-3-4-7) mix verdure cotte Pane (1) Frutta | risotto allo zafferano e piselli(1- 7-9) legumi (polpette/mix/umido) carote julienne Pane (1) Frutta | buffet di verdure cotte crude e legumi Pizza margherita (1-7) Pane (1) Frutta | pasta alle zucchine formaggio Insalata verde Pane (1) Frutta |
| SETTIMANA 2 | Pasta al sugo di verdure (1-7-8) Frittata (3-7) Insalata mista Pane (1) Frutta | Pasta integrale al pesto (1-7-9) Mozzarella (7) Mix broccoli Pane (1) Frutta | passato di legumi con orzo (1-7-9) formaggio Finocchi crudi Pane (1) Frutta | verdura cotta e legumi Polenta (1 -7) legumi (polpette/mix/umido) Pane (1) Frutta | Risotto allo zucca (1-7-9) Cotoletta di pesce al forno (1-3-4) carote julienne Pane (1) Frutta |
| SETTIMANA 3 | buffet di verdure cotte crude e legumi Pizza margherita (1-7) Pane (1) Frutta | Pasta integrale aurora (1-7) formaggio insalata verde Pane (1) Frutta | mix broccoli Lasagne al pesto Pane (1) Frutta | risotto allo zafferano (1- 7-9) crocchetta di legumi carote baby Pane (1) Frutta | Crema di verdura con farro (1-7-9) filete' di merluzzo gratinato al forno (1-3-4) purè Pane (1) Frutta |
| SETTIMANA 4 | ravioli di magro olio e salvia (1-3-7) Rolè Frittata (3-7) verdura cruda mista Pane (1) Frutta | Pasta al pesto Tortino con ceci (1-3-7) Carote julienne Pane (1) Frutta | Minestra di porri con orzo (1-7-9) sogliola al forno patate al forno Pane (1) Frutta | pasta integrale al pomodoro mozzarella porzione intera Finocchi gratinati (7) Pane (1) Frutta | Risotto agli aromi (1- 7 -9) legumi (polpette/mix/umido) fagiolini Pane (1) Frutta |
| SETTIMANA 5 | Polenta (7) legumi (polpette/mix/umido) carote in insalata Pane (1) Frutta | Crema aurora(1-7-9) formaggio fagiolini all'olio Pane (1) Frutta | Pasta con crema di zafferano tortino di cannellini (1-3-7) insalata verde e rossa Pane (1) Frutta | Pasta integrale all'ortolana (1-7-9) Cotoletta di Pesce marinato (1-3-4) carote cotte Pane (1) Frutta | buffet di verdure cotte e crude e legumi Pizza margherita (1-7) Pane (1) Frutta |
| SETTIMANA 6 | Pasta integrale pesto e pomodoro (1-8-7) bis di formaggi zucchine trifolate (7) Pane (1) Frutta | risotto alla parmigiana (1-7) Sformato di verdura e e legumi (1-3-7) insalata mista Pane (1) Frutta | Vellutata di verdure e ceci con crostini formaggio patate e fagiolini Pane (1) Frutta | Gnocchi alla pizzaiola (1-7) / Chicche per materne Frittata alle verdure (3-7) carote crude e mais Pane (1) Frutta | Pasta alle erbe aromatiche (1-7) filete' di pesce Finocchi in insalata Pane (1) Frutta |

Precisazioni:

Il pane servito è a ridotto contenuto di sale:una volta alla settimana viene proposto integrale.

La frutta, almeno di 3 varietà diverse e scelta secondo principi di rotazione e stagionalità.

budino, dessert o yogurt verrà servito ogni 2 settimane.

Il sale utilizzato è iodato.

Le grammature sono conformi alle indicazioni previste dall'ATS MILANO.

Per approfondimenti si rimanda ai documenti Linee guida per una sana alimentazione e Mangiare sano a scuola scaricabili dal sito <http://www.ats-milano.it/> (al percorso: guida ai servizi- alimentazione/ nutrizione).