MENU' "BENTORNATI A SCUOLA"

SCUOLA PRIMARIA DI SIRMIONE

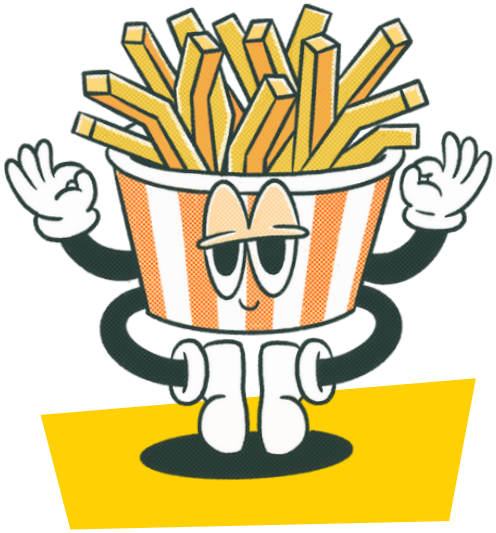
VENERDI' 12 SETTEMBRE 2025

PANINO CON HAMBURGER DI MANZO

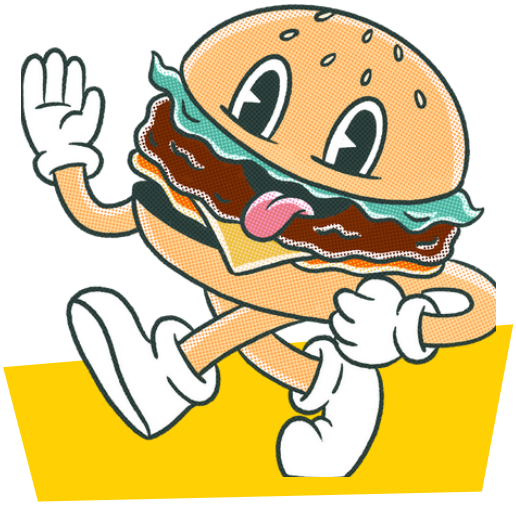
PATATE AL FORNO

INSALATA MISTA

BUDINO AL CACAO O ALLA VANIGLIA



Comune di Sirmione



CSA COOPERATIVA SANT'ANSELMO

MENÙ: ☐ AUTUNNO/INVERNO ☒ PRIMAVERA/ESTATE DEL COMUNE DI SIRMIONE (BS)

PER LA SCUOLA/E PRIMARIA

DITTA/GESTORE COOPERATIVA SANT'ANSELMO

PRIMA SETTIMANA	FONTE DI CARBOIDRATI	FONTE DI PROTEINE	VERDURA DI STAGIONE	PANE	FRUTTA
LUNEDI	RISOTTO ALLA PARMIGIANA	CROCCHETTE DI MERLUZZO AL FORNO*	INSALATA DI POMODORI E CETRIOLI	PANE COMUNE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE
MARTEDI	PASTA INTEGRALE AL POMODORO	OMELETTE DI UOVA	CAROTE ALL'OLIO	PANE COMUNE	
MERCOLEDI	PIZZA MARGHERITA	PROSCIUTTO COTTO	FINOCCHI JULIENNE – ZUCCHINE TRIFOLATE	½ PANE COMUNE	
GIOVEDI	PASTA ALLA CRUDAIOLA	HAMBURGER DI CECI E CAROTE	FAGIOLINI ALL'OLIO*	PANE COMUNE	
VENERDI	INSALATA DI ORZO CON VERDURE ESTIVE	SCALOPPINA DI POLLO AL LIMONE	INSALATA MISTA JULIENNE	PANE COMUNE	
SECONDA SETTIMANA	**FONTE DI CARBOIDRATI**	**FONTE DI PROTEINE**	**VERDURA DI STAGIONE**	**PANE**	**FRUTTA**
LUNEDI	PASTA AL RAGU' DI CARNE BIANCA		MORBIDELLE DI VERDURE ESTIVE – INSALATA MISTA JULIENNE	PANE COMUNE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE
MARTEDI	RISOTTO CON CREMA DI ZUCCHINE	COTOLETTA DI PLATESSA* DORATA AL FORNO	FINOCCHI JULIENNE	PANE COMUNE	
MERCOLEDI	INSALATA DI FARRO CON VERDURINE	CAPRESE	CAROTE AL FORNO	PANE COMUNE	
GIOVEDI	PASTA CON PESTO ALLA GENOVESE	CROCCHETTE DI VERDURE E LEGUMI	INSALATA DI POMODORI FRESCHI	PANE COMUNE	
VENERDI	PASTA INTEGRALE AL RAGU' DI VERDURE	UOVA SODE	ZUCCHINE ALL'OLIO	PANE COMUNE	
TERZA SETTIMANA	**FONTE DI CARBOIDRATI**	**FONTE DI PROTEINE**	**VERDURA DI STAGIONE**	**PANE**	**FRUTTA**
LUNEDI	PASTA AL TONNO		ZUCCHINE ALL'OLIO - FINOCCHI JULIENNE	PANE COMUNE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE
MARTEDI	INSALATA DI FARRO CON VERDURINE	CACIOTTA FRESCA	MIX DI VERDURE ESTIVE ALL'OLIO (CAROTE, ZUCCHINE)	PANE COMUNE	
MERCOLEDI	PASTA INTEGRALE ALLA PIZZAIOLA	POLPETTINE DI CARNE BIANCA	INSALATA MISTA JULIENNE	PANE COMUNE	
GIOVEDI	RISOTTO AL PROFUMO DI ROSMARINO	FRITTATA CON ZUCCHINE	INSALATA DI POMODORI FRESCHI	PANE COMUNE	
VENERDI	PASTA ALLA PARMIGIANA	POLPETTE DI LENTICCHIE AL SUGO DI POMODORO	CAROTE JULIENNE	PANE COMUNE	
QUARTA SETTIMANA	**FONTE DI CARBOIDRATI**	**FONTE DI PROTEINE**	**VERDURA DI STAGIONE**	**PANE**	**FRUTTA**
LUNEDI	PASTA ALL'OLIO EVO E GRANA	CROCCHETTE DI PLATESSA* AL FORNO	INSALATA DI POMODORI E CETRIOLI	PANE COMUNE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE
MARTEDI	RISOTTO ALLA PARMIGIANA	ROTOLO DI FRITTATA	CAROTE AL FORNO	PANE COMUNE	
MERCOLEDI	PIZZA MARGHERITA		FAGIOLINI ALL'OLIO* – FINOCCHI JULIENNE	½ PANE COMUNE	
GIOVEDI	PASTA INTEGRALE AL POMODORO	TORTINO DI PISELLI* E CAROTE	ZUCCHINE ALL'OLIO	PANE COMUNE	
VENERDI	INSALATA DI ORZO CON VERDURE ESTIVE E OLIVE	SOVRACCOSCE DISOSSATE DI POLLO AL FORNO	INSALATA MISTA JULIENNE	PANE COMUNE	

SI UTILIZZA:

- OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA
- SALE IODATO (con moderazione)

VIENE OFFERTO:

- PANE COMUNE E INTEGRALE non addizionato di grassi e a ridotto contenuto di sale (≤1,7% sulla farina)
- FRUTTA FRESCA DI STAGIONE di almeno tre differenti tipologie a settimana tra pesca, albicocca, anguria, melone, susine, mela, pera, uva spina, prugne a rotazione
- ACQUA DI RETE

Il presente prospetto ha lo scopo di facilitare l'individuazione degli alimenti fonte di carboidrati e fonte di proteine che, insieme a un adeguato apporto di grassi, dovrebbero essere sempre presenti ad ogni pasto.
Si ricorda che, in generale, un pasto si compone di:

- **primo**
- **secondo**
- **contorno con verdura**
- **pane**
- **frutta**

MENÙ: ☐ **AUTUNNO/INVERNO** ☒ **PRIMAVERA/ESTATE** **DEL COMUNE DI** SIRMIONE (BS)

PER LA SCUOLA/E **PRIMARIA** DITTA/GESTORE COOPERATIVA SANT'ANSELMO

QUINTA SETTIMANA	FONTE DI CARBOIDRATI	FONTE DI PROTEINE	VERDURA DI STAGIONE	PANE	FRUTTA
LUNEDI	PASTA AL TONNO		FAGIOLINI ALL'OLIO* - FINOCCHI JULIENNE	PANE COMUNE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE
MARTEDI	INSALATA DI FARRO CON VERDURE ESTIVE	ASIAGO	INSALATA DI POMODORI	PANE COMUNE	
MERCOLEDI	PASTA ALL'OLIO EVO E GRANA	PETTO DI POLLO ALLA SALVIA	INSALATA MISTA JULIENNE	PANE COMUNE	
GIOVEDI	PASTA INTEGRALE AL POMODORO	CROCCHETTE DI VERDURE E LEGUMI	ZUCCHINE ALL'OLIO	PANE COMUNE	
VENERDI	RISOTTO ALLE VERDURE	FRITTATA AL GRANA AL FORNO	CAROTE JULIENNE OLIO	PANE COMUNE	
SESTA SETTIMANA	**FONTE DI CARBOIDRATI**	**FONTE DI PROTEINE**	**VERDURA DI STAGIONE**	**PANE**	**FRUTTA**
LUNEDI	RISOTTO CON CREMA DI ZUCCHINE	STRACCETTI DI POLLO DORATI AL MAIS	CAROTE AL FORNO	PANE COMUNE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE
MARTEDI	PASTA INTEGRALE AL PESTO DI BASILICO	UOVA SODE	ZUCCHINE GRATINATE	PANE COMUNE	
MERCOLEDI	PIZZA MARGHERITA	PROSCIUTTO COTTO	FAGIOLINI ALL'OLIO* - INSALATA DI POMODORI FRESCHI	PANE COMUNE	
GIOVEDI	INSALATA DI ORZO CON VERDURINE ESTIVE E OLIVE	CROCCHETTE DI PLATESSA AL FORNO AL LIMONE*	INSALATA MISTA JULIENNE	PANE COMUNE	
VENERDI	PASTA AL POMODORO	HAMBURGER DI PISELLI* E CAROTE	FINOCCHI JULIENNE	PANE COMUNE	
SETTIMA SETTIMANA	**FONTE DI CARBOIDRATI**	**FONTE DI PROTEINE**	**VERDURA DI STAGIONE**	**PANE**	**FRUTTA**
LUNEDI	PASTA INTEGRALE AL POMODORO	CROCCHETTE DI MERLUZZO AL FORNO*	ZUCCHINE ALL'OLIO	PANE COMUNE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE
MARTEDI	INSALATA DI FARRO CON VERDURE ESTIVE	STRACCHINO	INSALATA DI POMODORI FRESCHI E CETRIOLI	PANE COMUNE	
MERCOLEDI	BOCCONCINI DI POLLO AGLI AROMI		PATATE AL FORNO – INSALATA MISTA JULIENNE	PANE COMUNE	
GIOVEDI	RISO ALLA CAPRESE	FRITTATA CON VERDURE ESTIVE	MIX DI CAROTE E PISELLI* ALL'OLIO	PANE COMUNE	
VENERDI	PASTA ALLA PARMIGIANA	HAMBURGER DI VERDURE E LEGUMI	CAROTE JULIENNE ALL'OLIO	PANE COMUNE	
OTTAVA SETTIMANA	**FONTE DI CARBOIDRATI**	**FONTE DI PROTEINE**	**VERDURA DI STAGIONE**	**PANE**	**FRUTTA**
LUNEDI	PIZZA MARGHERITA		FAGIOLINI ALL'OLIO* - INSALATA MISTA JULIENNE	½ PANE COMUNE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE
MARTEDI	PASTA INTEGRALE AL PESTO DI BASILICO	FILETTO DI PLATESSA GRATINATO AL FORNO*	INSALATA DI POMODORI	PANE COMUNE	
MERCOLEDI	INSALATA DI ORZO CON VERDURE ESTIVE E OLIVE	HAMBURGER DI CARNE BOVINA	ZUCCHINE ALL'OLIO	PANE COMUNE	
GIOVEDI	PASTA ALL'ORTOLANA	UOVA STRAPAZZATE	FINOCCHI JULIENNE	PANE COMUNE	
VENERDI	RISOTTO ALLA PARMIGIANA	PISELLI* SPADELLATI AL POMODORO	CAROTE ALL'OLIO	PANE COMUNE	

SI UTILIZZA:

- OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA
- SALE IODATO (con moderazione)

VIENE OFFERTO:

- PANE COMUNE E INTEGRALE non addizionato di grassi e a ridotto contenuto di sale (≤1,7% sulla farina)
- FRUTTA FRESCA DI STAGIONE di almeno tre differenti tipologie a settimana tra pesca, albicocca, anguria, melone, susine, mela, pera, uva spina, prugne a rotazione
- ACQUA DI RETE

Il presente prospetto ha lo scopo di facilitare l'individuazione degli alimenti fonte di carboidrati e fonte di proteine che, insieme a un adeguato apporto di grassi, dovrebbero essere sempre presenti ad ogni pasto.
Si ricorda che, in generale, un pasto si compone di:

- **primo**
- **secondo**
- **contorno con verdura**
- **pane**
- **frutta**

Utilizzo della colorazione menù in base ai secondi piatti o piatti unici

- Carne bianca
- Carne rossa (bovina/suina)
- Pesce
- Formaggio
- Uova
- Legumi

Prodotti gelo