

COMUNE DI LAVAGNA - SC. INFANZIA E SC.PRIMARIA  
 "E. RIBOLI" – "E. VASSALLE"  
 MENÙ PRIMAVERA ESTATE 2021-2022



**COSA SAPERE**



Le grammature utilizzate sono in linea con le Linee Guida dell'ATS di riferimento e si differenziano per fasce di età



Il pane somministrato è **sempre a ridotto contenuto di sale, almeno una volta alla settimana viene somministrato pane integrale. Il pane viene servito dopo la somministrazione del primo piatto.**



Le proposte di frutta fresca sono **settimanalmente calendarizzate**, garantendo almeno tre diverse tipologie di frutta nella settimana.



Dove non specificato il formaggio somministrato sarà a rotazione: ricotta o primosale o crescenza o emmenthal.



Una volta a settimana è consentito sostituire la frutta fresca con **yogurt o dolce.**



In fase di preparazione e condimento viene utilizzato esclusivamente olio di oliva extravergine



In fase di preparazione e condimento viene utilizzato esclusivamente sale iodato. Per il nido non è previsto l'utilizzo di sale fino al compimento dell'anno di vita, se possibile anche dopo. Ad ogni modo se ne raccomanda un utilizzo parsimonioso



Il formato di pasta è sempre adeguato alle richieste della fascia di età in questione.



	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
<b>I SETTIMANA</b>	Antipasto di Carote julienne Lasagna al ragù di carne Pr. cotto ½ porz. Pane comune Frutta fresca	Risotto alla parmigiana Uova strapazzate/omelette/rollè di frittata Fagiolini all'olio EVO Pane integrale Frutta fresca	Pasta al pesto Insalata caprese Pane comune <b>Dolce (torta allo yogurt / torta margherita)</b>	Crema di piselli con orzo/farro <b>Svizzeria di tacchino</b> Patate al forno Pane comune Frutta fresca	Pasta con pomodoro e basilico Tonno insalata mista Pane comune Frutta fresca
<b>II SETTIMANA</b>	Pasta al ragù di carne Formaggio 1/2 porz. Insalata a foglia Pane comune Frutta fresca	Pasta olio e grana Uova strapazzate/ frittata Zucchine al forno Pane integrale Frutta fresca	<b>Risotto alla crema di zucchine</b> <b>Polpettone di carne</b> Spinaci all'olio EVO Pane comune <b>Yogurt</b>	Pasta al pomodoro <b>Farinata ligure/panissa ligure</b> Fagiolini all'olio EVO Pane comune Frutta fresca	Pasta al pesto <b>Filetto di merluzzo gratinato al limone</b> Carote olio e limone Pane comune <b>Macedonia di Frutta fresca</b>
<b>III SETTIMANA</b>	Pizza margherita Pr. cotto ½ porz. Pomodori / insalata a foglia Pane integrale ½ porz. Frutta fresca	Pasta al pomodoro <b>gratinata</b> Filetto di merluzzo alla mugnaia Zucchine al forno Pane integrale Frutta fresca	Passato di verdure e legumi <b>Cotoletta di pollo</b> Patate al forno Pane comune <b>Dolce (torta allo yogurt / torta margherita)</b>	Pasta al pesto Formaggio Carote julienne Pane comune Frutta fresca	Risotto allo zafferano Torta ligure (bietole, uova, ricotta) Fagiolini all'olio EVO Pane integrale Frutta fresca
<b>IV SETTIMANA</b>	Pasta olio e grana Formaggio fresco Pomodori con olio EVO Pane comune Frutta fresca	Pasta con pomodoro e ricotta <b>Bocconcini di tacchino dorati</b> Spinaci all'olio EVO Pane integrale Frutta fresca	Pasta al pesto <b>Hamburger vegetale</b> Carote olio e limone Pane comune <b>Yogurt</b>	Torta di riso genovese Cotoletta di pesce Fagiolini all'olio EVO Pane comune Frutta fresca	Pasta ai due pomodori Rotolo di frittata Misto verdure cotte Pane comune Frutta fresca

IL MENU' ENTRERA' IN VIGORE IL GIORNO 04.04.2022 A PARTIRE DALLA 1ª SETTIMANA

COMUNE DI LAVAGNA - SC. INFANZIA E SC.PRIMARIA  
 "E. RIBOLI" – "E. VASSALLE"  
 MENÙ PRIMAVERA ESTATE ETICO RELIGIOSO 2021-2022



	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
I SETTIMANA	Antipasto di carote julienne <b>2) Pasta al pomodoro</b> <b>Legumi in umido</b> Pane comune Frutta fresca	Risotto alla parmigiana Uova strapazzate Fagiolini all'olio EVO Pane integrale Frutta fresca	Pasta al pesto Insalata caprese Pane comune Dolce (torta allo yogurt / torta margherita)	Crema di piselli con orzo/farro <b>1)Filetto di pesce</b> <b>4)frittata</b> Patate al forno Pane integrale Frutta fresca	Pasta con pomodoro e basilico <b>4)legumi in umido</b> Insalata mista Pane comune Frutta fresca
II SETTIMANA	<b>2) Pasta al pomodoro</b> <b>Formaggio</b> Insalata a foglia Pane comune Frutta fresca	Pasta olio e grana Uova strapazzate/ frittata Mix di verdure cotte Pane comune Frutta fresca	<b>Risotto alla crema di zucchini</b> <b>1)legumi in umido</b> Spinaci all'olio EVO Pane integrale Yogurt	Pasta al pomodoro Farinata ligure/ panissa ligure Fagiolini all'olio EVO Pane comune Frutta fresca	Pasta al pesto <b>4)frittata</b> Carote olio e limone Pane comune Macedonia di Frutta fresca
III SETTIMANA	Pizza margherita <b>2) legumi</b> Pomodori / insalata a foglia Pane integrale ½ porz. Frutta fresca	Pasta al pomodoro <b>gratinata</b> <b>4) formaggio</b> Zucchine al forno Pane comune Frutta fresca	Passato di verdure e legumi <b>2)frittata</b> Patate al forno Pane comune Dolce (torta allo yogurt / torta margherita)	Pasta al pesto Formaggio Carote julienne Pane comune Frutta fresca	Risotto allo zafferano Torta ligure Fagiolini all'olio EVO Pane integrale Frutta fresca
IV SETTIMANA	Pasta olio e grana Formaggio fresco Pomodori con olio EVO Pane comune Frutta fresca	Pasta con pomodoro e ricotta <b>1)Filetto di pesce</b> <b>4)frittata</b> Spinaci all'olio EVO Pane comune Frutta fresca	Pasta al pesto <b>Hamburger vegetale</b> Carote olio e limone Pane integrale Yogurt	Torta di riso genovese <b>4)legumi in umido</b> Fagiolini all'olio EVO Pane comune Frutta fresca	Pasta al pomodoro Rotolo di frittata Misto verdure cotte Pane comune Frutta fresca
<b>IL MENU' ENTRERA' IN VIGORE IL GIORNO 04.04.2022 A PARTIRE DALLA 1ª SETTIMANA</b>					

**SOSTITUZIONI PER MENU'  
ETICO RELIGIOSO**

Quando necessario/richiesto sostituire:

- **CARNI AVICOLE** (POLLO E TACCHINO) CON LE PREPARAZIONI INDICATE CON IL NUMERO **(1)**
- **CARNE SUINA** (LONZA, PROSCIUTTO COTTO/CRUDO) CON LE PREPARAZIONI INDICATE CON IL NUMERO **(2)**
- **CARNE BOVINA** (VITELLO, VITELLONE, MANZO, BRESAOLA) CON LE PREPARAZIONI INDICATE CON IL NUMERO **(3)**
- QUALORA SI RENDA NECESSARIA ANCHE L'ESCLUSIONE DEI **PRODOTTI ITTICI** (PESCE FRESCO O SURGELATO ED IN SCATOLA) SOMMINISTRARE PREPARAZIONE CON IL NUMERO **(4)**

