



	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
I SETTIMANA	Pasta con pesto Frittata al forno con verdure Fagiolini Pane comune Frutta fresca	Minestrone con orzo/riso Merluzzo alle olive Patate al forno Pane comune Frutta fresca	Pasta con sugo rustico Bocconcini di lonza con panatura cotte al forno Insalata a foglia Pane integrale Dolce (torta allo yogurt / torta margherita)	Riso allo zafferano Sformato di verdure Finocchi gratinati Pane comune Frutta fresca	Pasta olio e grana Formaggio Carote cotte al vapore Pane comune Frutta fresca
II SETTIMANA	Pastina in brodo vegetale Filetto di pesce panato al forno Patate al forno Pane comune ½ porzione Frutta fresca	Risotto con zucca Polpettine vegetali Finocchi in insalata Pane comune Frutta fresca	Gnocchi al pesto Frittata Mix di verdure crude Pane integrale Yogurt	Pasta al pomodoro Bocconcini di pollo al forno Carote cotte Pane comune Frutta fresca	Buffet di verdure Pasta al ragù Formaggio ½ porz. Pane integrale Frutta fresca
III SETTIMANA	Buffet di verdure Pizza margherita Pr. Cotto ½ porzione Pane comune ½ porzione Frutta fresca	Pasta al pesto Spezzatino con patate Pane comune Frutta fresca	Minestrone (passato) alla ligure con crostini/ riso integrale Formaggio Cavolo cappuccio in insalata Pane integrale Dolce (torta allo yogurt / torta margherita)	Risotto alla parmigiana Filetto di pesce dorato Misto verdure cotte Pane comune Frutta fresca	Pasta al pomodoro Rollè di frittata Carote cotte al vapore Pane comune Frutta fresca
IV SETTIMANA	Vellutata di piselli Crocchette patate e formaggio Carote cotte al vapore Pane comune Frutta fresca	Pasta al pomodoro Frittata al forno con verdure Finocchi gratinati Pane comune Frutta fresca	Pasta al pesto Filetto di pesce panato al forno Insalata verde Pane integrale Yogurt	Risotto al pomodoro Bocconcini di pollo Fagiolini in insalata / al vapore Pane comune Frutta fresca	Pasta all'olio Tonno all'olio EVO Mix di verdure crude Pane comune Frutta fresca

IL MENU' ENTRERA' IN VIGORE IL 07.11.2022 A PARTIRE DALLA 1^ SETTIMANA

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 al mese 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.



Ingredienti quali filetti di pesce (a rotazione saranno merluzzo o platessa) oppure alcune verdure da consumarsi cotte potrebbero essere surgelate all'origine. Nelle prime settimane di menù le verdure previste nei contorni potrebbero subire variazioni al fine di mantenere la stagionalità.



Comune di Lavagna

Scuola dell'infanzia e scuola primaria "E. Riboli" e scuola primaria "Vassalle"

MENU' ETICO RELIGIOSO - AUTUNNO INVERNO A.S. 2022-2023



	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
I SETTIMANA	Pasta con pesto verde (ingr. basilico, broccoletti, olio EVO) Frittata al forno con verdure Fagiolini Pane comune Frutta fresca	Minestrone con riso/orzo 4) FORMAGGIO Patate al forno Pane integrale Frutta fresca	Pasta con sugo rustico 2) FILETTO DI PESCE 4) FORMAGGIO Insalata a foglia Pane comune Dolce (torta allo yogurt / torta margherita)	Riso allo zafferano Sformato di verdure Finocchi gratinati Pane comune Frutta fresca	Pasta olio e grana Formaggio Carote cotte al vapore Pane comune Frutta fresca
II SETTIMANA	Pastina in brodo vegetale 4) LEGUMI Patate al forno Pane comune ½ porzione Frutta fresca	Risotto con zucca Polpette vegetali Finocchi in insalata Pane integrale Frutta fresca	Gnocchi al pesto Frittata Mix di verdure crude Pane comune Yogurt	Pasta al pomodoro (1) FILETTO DI PESCE (4) FORMAGGIO Carote cotte Pane comune Frutta fresca	Buffet di verdure (3) Pasta al ragù vegetale Formaggio ½ porz. Pane comune Frutta fresca
III SETTIMANA	Buffet di verdure Pizza margherita 2) FORMAGGIO ½ porzione Pane comune ½ porzione Frutta fresca	Pasta al pesto 3) FILETTO DI PESCE 4) LEGUMI Patate al forno / purè di patate Pane integrale Frutta fresca	Minestrone (passato) alla ligure con crostini/riso Formaggio Cavolo cappuccio in insalata Pane comune Dolce (torta allo yogurt / torta margherita)	Risotto alla parmigiana 4) LEGUMI Misto verdure cotte Pane comune Frutta fresca	Vellutata di zucca con riso Rollè di frittata Carote cotte al vapore Pane comune Frutta fresca
IV SETTIMANA	Vellutata di piselli Crocchette di patate e formaggio Carote cotte al vapore Pane comune Frutta fresca	Pasta al pomodoro Frittata al forno con verdure Finocchi gratinati Pane integrale Frutta fresca	Pasta al pesto 4) FORMAGGIO Insalata verde Pane comune Yogurt	Risotto al pomodoro 1) FILETTO DI PESCE 2) LEGUMI Mix di verdure crude Pane comune Frutta fresca	Pasta all'olio 4) FORMAGGIO Fagiolini in insalata / al vapore Pane comune Frutta fresca

IL MENU' ENTRERA' IN VIGORE IL 07.11.2022 A PARTIRE DALLA 1^ SETTIMANA

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)

