


COMUNE DI LEGNANO MENU ESTIVO – SCUOLA PRIMARIA E SECONDARIA
ANNO SCOLASTICO 2020/2021




	1° Settimana	2° settimana 	3° settimana	4° settimana
Lunedì	Risotto in crema di zucchine Insalata Caprese (pomodori e mozzarella) Frutta fresca	Filetto di merluzzo panato* al forno Riso olio e Grana Spinaci* al forno Frutta fresca	Asiago Insalata con mais Frutta fresca Chifferi olio e grana	Arrosto di tacchino freddo a fette Insalata verde con mais Gnocchetti sardi al ragù di verdure Frutta fresca
Martedì	Fusilli tricolore olio e grana Prosciutto cotto AQ Carote grattugiate Frutta fresca	Gnocchetti sardi al pomodoro e basilico Scaloppine al limone Patate al forno* Frutta fresca	Fish* Burger Fagiolini all'olio Fusilli ° al pomodoro Frutta fresca	Riso al pomodoro Formaggio Primo Sale Insalata con Cetrioli Frutta fresca
Mercoledì	Frittata con porri e patate* Spinaci* filanti Tortiglioni al pomodoro e basilico Mousse di frutta	Tortiglioni al tonno Robiola o formaggio spalmabile Insalata con mais Frutta fresca	Riso all'inglese Arrosto di tacchino agli aromi Patate* al forno Frutta fresca	Filetto di merluzzo panato* al forno Fagiolini* all'olio Fusilli al pesto e zucchine Frutta fresca
Giovedì	Tortelloni di magro olio e salvia Tonno in olio di oliva Insalata con carote e mais Budino	Fusilli al pesto Crocchette di pollo Fagiolini all'olio Yogurt alla frutta	Insalata di pomodori Prosciutto cotto AQ 30 gr Pizza margherita Budino	Chifferi agli aromi Coscia di pollo al forno Carote baby* al forno Yogurt alla frutta
Venerdì	Riso e piselli Arista alla pizzaiola Fagiolini* all'olio Frutta fresca	Pasta all'olio e grana Arrosto di tacchino freddo affettato Pomodori Frutta fresca	Frittata al formaggio Carote* al forno Mezze penna alla norma Frutta fresca	Riso all'inglese Hamburger di vitello Zucchine* al forno Frutta fresca

In vigore dal 7 settembre 2020 (4 ° settimana)  **menù scelto dalla COMMISSIONE MENSA RAGAZZI.**

*prodotti congelati/surgelati all'origine

pomodori disponibili in base alla stagionalità, in alternativa insalata mista.

 **PRODOTTI BIOLOGICI:**
Aceto
Olio Extra Vergine Oliva
Orzo
Legumi
Pasta
Riso
Pesto
Misto d'uovo pastorizzato
Farina bianca "00"
Pomodori pelati
Burro
Frutta fresca
Verdura fresca
Fette biscottate
Succo di frutta
Yogurt

 **PRODOTTI LOCALI**
Latte fresco e UHT
Farina gialla
Pane
Carne bovina e suina

 **PRODOTTI DOP**
Asiago / Grana padano


 **PRODOTTI EQUOSOLIDALI**
Lenticchie secche equador
Cioccolato al latte

PRODOTTI A SOSTEGNO DELLA BIODIVERSITÀ
Farro e legumi

 **LIBERA TERRA** **FUSILLI °**
TERRA LIBERA
provenienti da terreni confiscati alle mafie

COMUNE DI LEGNANO MENU ESTIVO SCUOLA DELL'INFANZIA ANNO SCOLASTICO 2020/2021


	1° Settimana 	2° settimana	3° settimana	4° settimana
Lunedì	Risotto in crema di zucchine Insalata Caprese (pomodori e mozzarella) Frutta fresca Merenda: fette biscottate e marmellata	Riso olio e Grana Filetto di merluzzo panato* al forno Spinaci al forno* Frutta fresca Merenda: fette biscottate e marmellata	Asiago Insalata con mais Chifferi olio e grana Frutta fresca Merenda: biscotti e succo	Arrosto di tacchino freddo a fette Insalata verde con mais Gnocchetti sardi al ragù di verdure Frutta fresca Merenda: budino
Martedì	Fusilli tricolore olio e grana Prosciutto cotto AQ Carote grattugiate Frutta fresca Merenda: biscotti e succo	Gnocchetti sardi al pomodoro e basilico Straccetti al limone Patate al forno Frutta fresca Merenda: dolce da forno e tè	Fish* Burger Fagiolini* all'olio Fusilli ° al pomodoro Frutta fresca Merenda: fette biscottate e marmellata	Riso al pomodoro Formaggio Primo Sale Insalata con Cetrioli Frutta fresca Merenda: dolce da forno e tè
Mercoledì	Frittata con porri e patate* Spinaci* filanti Tortiglioni al pomodoro e basilico Mousse di frutta Merenda: dolce da forno e tè	Tortiglioni al tonno Robiola o formaggio spalmabile Insalata con mais Frutta fresca Merenda: biscotti e succo	Riso all'inglese Fettuccine di tacchino agli aromi Patate* al forno Frutta fresca Merenda: dolce da forno e tè	Filetto di merluzzo panato* al forno Fagiolini* all'olio Fusilli al pesto e zucchine Frutta fresca Merenda: fette biscottate e marmellata
Giovedì	Tortelloni di magro olio e salvia Tonno in olio di oliva Insalata con carote e mais Budino Merenda: grissini e frutta	Fusilli al pesto Crocchette di pollo Fagiolini all'olio* Yogurt alla frutta Merenda: grissini e frutta	Insalata di pomodori Prosciutto cotto AQ 30 gr Pizza margherita Budino Merenda: grissini e frutta	Chifferi agli aromi Straccetti di pollo al forno Carote baby* al forno Yogurt alla frutta Merenda: grissini e frutta
Venerdì	Riso e piselli Fettuccine di arista alla pizzaiola Fagiolini* all'olio Frutta fresca Merenda: crostatina	Pasta all'olio Arrosto di tacchino freddo affettato Pomodori Frutta fresca Merenda: budino	Uova strapazzate con ketchup Carote* al forno Mezze penna alla norma Frutta fresca Merenda: crostatina	Riso all'inglese Hamburger di vitello Zucchine* al forno Frutta fresca Merenda: biscotti e succo

 **PRODOTTI BIOLOGICI:**
Aceto
Olio ExtaVergineOliva
Orzo
Legumi
Pasta
Riso
Pesto
Misto d'uovo pastorizzato
Farina bianca "00"
Pomodori pelati
Burro
Frutta fresca
Verdura fresca
Fette biscottate
Succo di frutta
Yogurt


 **PRODOTTI LOCALI**
Latte fresco e UHT
Farina gialla
Pane
Carne bovina e suina

 **PRODOTTI DOP**
Asiago / Grana padano

 **PRODOTTI EQUOSOLIDALI**
Lenticchie secche equador
Cioccolato al latte

PRODOTTI A SOSTEGNO DELLA BIODIVERSITÀ
Farro e legumi

 **FUSILLI ° TERRA LIBERA**
provenienti da terreni confiscati alle mafie

In vigore dal 7 settembre 2020 (° settimana)  **menù scelto dalla COMMISSIONE MENSA RAGAZZI.** *prodotti congelati/surgelati all'origine
pomodori disponibili in base alla stagionalità, in alternativa insalata mista.

COMUNE DI LEGNANO MENU ESTIVO – SCUOLA PRIMARIA E SECONDARIA
ANNO SCOLASTICO 2020-2021 Menu NO CARNE – VEGETARIANO




	1° Settimana	2° settimana 	3° settimana	4° settimana
Lunedì	Risotto in crema di zucchine Insalata Caprese (pomodori e mozzarella) Frutta fresca	Riso olio e Grana Filetto di merluzzo panato* al forno Spinaci al forno Frutta fresca	Asiago Insalata con mais Frutta fresca Chifferi olio e grana	POLPETTE DI SOIA* Insalata verde con mais Gnocchetti sardi al ragù di verdure Frutta fresca
Martedì	Fusilli tricolore olio e grana BASTONCINI DI PESCE Carote grattugiate Frutta fresca	Gnocchetti sardi al pomodoro e basilico UOVO SODO/FRITTATA Patate al forno Frutta fresca	Fish* Burger Fagiolini all'olio Fusilli ° al pomodoro Frutta fresca	Riso al pomodoro Formaggio Primo Sale Insalata con Cetrioli Frutta fresca
Mercoledì	Frittata con porri e patate* Spinaci* filanti Tortiglioni al pomodoro e basilico Mousse di frutta	Tortiglioni al tonno Robiola o formaggio splamabile Insalata con mais Frutta fresca	Riso all'iglese UOVO SODO/FRITTATA Patate* al forno Frutta fresca	Filetto di merluzzo panato* al forno Fagiolini* all'olio Fusilli al pesto e zucchine Frutta fresca
Giovedì	Tortelloni di magro olio e salvia Tonno in olio di oliva Insalata con carote e mais Budino	Fusilli al pesto POLPETTE DI SOIA* Fagiolini all'olio Yogurt alla frutta	Insalata di pomodori MOZZARELLA 30 gr Pizza margherita Budino	Chifferi agli aromi FORMAGGIO Carote baby*al forno Yogurt alla frutta
Venerdì	Riso e piselli FORMAGGIO SPALMABILE Fagiolini* all'olio Frutta fresca	Pasta all'olio e grana FORMAGGIO Pomodori Frutta fresca	Frittata al formaggio carote* al forno Mezze penna alla norma Frutta fresca	Riso all'inglese CROCCHETTE DI PESCE* Zucchine* al forno Frutta fresca

In vigore dal 7 settembre 2020 (4 ° settimana)  **menù scelto dalla COMMISSIONE MENSA RAGAZZI.**

*prodotti congelati/surgelati all'origine

pomodori disponibili in base alla stagionalità, in alternativa insalata mista.

 **PRODOTTI BIOLOGICI:**
Aceto
Olio Extra Vergine Oliva
Orzo
Legumi
Pasta
Riso
Pesto
Misto d'uovo pastorizzato
Farina bianca "00"
Pomodori pelati
Burro
Frutta fresca
Verdura fresca
Fette biscottate
Succo di frutta
Yogurt

 **PRODOTTI LOCALI**
Latte fresco e UHT
Farina gialla
Pane
Carne bovina e suina

 **PRODOTTI DOP**
Asiago / Grana padano


 **PRODOTTI EQUOSOLIDALI**
Lenticchie secche equador
Cioccolato al latte

PRODOTTI A SOSTEGNO DELLA BIODIVERSITÀ
Farro e legumi

 **LIBERA TERRA** **FUSILLI °**
TERRA LIBERA
provenienti da terreni confiscati alle mafie

COMUNE DI LEGNANO MENU ESTIVO – SCUOLA PRIMARIA E SECONDARIA
ANNO SCOLASTICO 2020-2021 Menu NO MAIALE




	1° Settimana	2° settimana 	3° settimana	4° settimana
Lunedì	Risotto in crema di zucchine Insalata Caprese (pomodori e mozzarella) Frutta fresca	Riso olio e Grana Filetto di merluzzo panato* al forno Spinaci al forno Frutta fresca	Asiago Insalata con mais Chifferi olio e grana Frutta fresca	Arrosto di tacchino freddo a fette Insalata verde con mais Gnocchetti sardi al ragù di verdure Frutta fresca
Martedì	Fusilli tricolore olio e grana BASTONCINI DI PESCE* Carote grattugiate Frutta fresca	Gnocchetti sardi al pomodoro e basilico Scaloppine al limone Patate al forno Frutta fresca	Fish* Burger Fagiolini all'olio Fusilli ° al pomodoro Frutta fresca	Riso al pomodoro Formaggio Primo Sale Insalata con Cetrioli Frutta fresca
Mercoledì	Frittata con porri e patate* Spinaci* filanti Tortiglioni al pomodoro e basilico Mousse di frutta	Tortiglioni al tonno Robiola o formaggio spalmabile Insalata con mais Frutta fresca	Riso all'inglese Arrosto di tacchino agli aromi Patate* al forno Frutta fresca	Filetto di merluzzo panato* al forno Fagiolini* all'olio Fusilli al pesto e zucchine Frutta fresca
Giovedì	Tortelloni di magro olio e salvia Tonno in olio di oliva Insalata con carote e mais Budino	Fusilli al pesto Crocchette di pollo Fagiolini all'olio Yogurt alla frutta	Insalata di pomodori MOZZARELLA 30 gr Pizza margherita Budino	Chifferi agli aromi Coscia di pollo al forno Carote baby* al forno Yogurt alla frutta
Venerdì	Riso e piselli FORMAGGIO SPALMABILE Fagiolini* all'olio Frutta fresca	Pasta all'olio e grana Arrosto di tacchino freddo affettato Pomodori Frutta fresca	Frittata al formaggio Carote* al forno Mezze penna alla norma Frutta fresca	Riso all'inglese Hamburger di vitello Zucchine* al forno Frutta fresca

In vigore dal 7 settembre 2020 (4 ° settimana)  **menù scelto dalla COMMISSIONE MENSA RAGAZZI.**

*prodotti congelati/surgelati all'origine

pomodori disponibili in base alla stagionalità, in alternativa insalata mista.

 **PRODOTTI**
BIOLOGICI:
Aceto
Olio Extra Vergine Oliva
Orzo
Legumi
Pasta
Riso
Pesto
Misto d'uovo
pastorizzato
Farina bianca "00"
Pomodori pelati
Burro
Frutta fresca
Verdura fresca
Fette biscottate
Succo di frutta
Yogurt

 **PRODOTTI**
LOCALI
Latte fresco e UHT
Farina gialla
Pane
Carne bovina e suina

 **PRODOTTI**
DOP
Asiago / Grana padano


 **PRODOTTI**
EQUOSOLIDALI
Lenticchie secche
equador
Cioccolato al latte

PRODOTTI A
SOSTEGNO DELLA
BIODIVERSITÀ
Farro e legumi

 **LIBERA**
TERRA **FUSILLI °**
TERRA LIBERA
provenienti da terreni
confiscati alle mafie

COMUNE DI LEGNANO MENU ESTIVO – SCUOLA PRIMARIA E SECONDARIA
ANNO SCOLASTICO 2020-2021 - MENU NO LATTE




	1° Settimana	2° settimana 	3° settimana	4° settimana
Lunedì	Riso all'olio Filetto di merluzzo panato* al forno° Pomodori Frutta fresca	Riso all'olio Filetto di merluzzo panato* al forno° Spinaci al forno Frutta fresca	Tonno in olio di oliva Insalata con mais Chifferi all'olio Frutta fresca	Arrosto di tacchino freddo a fette Insalata verde con mais Gnocchetti sardi al ragù di verdure Frutta fresca
Martedì	Fusilli tricolore all'olio Prosciutto cotto AQ Carote grattugiate Frutta fresca	Gnocchetti sardi al pomodoro e basilico Scaloppine al limone Patate al forno Frutta fresca	Fish* Burger Fagiolini* all'olio Fusilli ° al pomodoro Frutta fresca	Riso al pomodoro Uovo sodo/frittata Insalata con Cetrioli Frutta fresca
Mercoledì	Frittata con porri e patate* Spinaci* all'olio Tortiglioni al pomodoro e basilico Mousse di frutta	Tortiglioni al tonno Uovo sodo/frittata Insalata con mais Frutta fresca	Riso all'inglese Arrosto di tacchino agli aromi Patate* al forno Frutta fresca	Filetto di merluzzo panato* al forno Fagiolini* all'olio Fusilli al pesto* e zucchine Frutta fresca
Giovedì	Pasta olio e salvia Tonno in olio di oliva Insalata con carote e mais Budino di soia	Fusilli al pesto* Cotoletta° di pollo Fagiolini all'olio Yogurt alla frutta	Insalata di pomodori Prosciutto cotto AQ 30 gr Pasta al pomodoro Budino di soia	Chifferi agli aromi Coscia di pollo al forno Carote baby* al forno Yogurt di soia
Venerdì	Riso e piselli Arista alla pizzaiola Fagiolini* all'olio Frutta fresca	Pasta all'olio Arrosto di tacchino freddo affettato Pomodori Frutta fresca	Frittata al forno° Carote* al forno Mezze penna alla norma Frutta fresca	Riso all'inglese Hamburger di vitello Zucchine* al forno Frutta fresca

° PRODOTTI SENZA LATTE E DERIVATI

In vigore dal 7 settembre 2020 (4 ° settimana)  **menù scelto dalla COMMISSIONE MENSA RAGAZZI.**

*prodotti congelati/surgelati all'origine

pomodori disponibili in base alla stagionalità, in alternativa insalata mista.

 PRODOTTI BIOLOGICI:
Aceto
Olio ExtraVergineOliva
Orzo
Legumi
Pasta
Riso
Pesto
Misto d'uovo pastorizzato
Farina bianca "00"
Pomodori pelati
Burro
Frutta fresca
Verdura fresca
Fette biscottate
Succo di frutta
Yogurt

 PRODOTTI LOCALI
Latte fresco e UHT
Farina gialla
Pane
Carne bovina e suina

 PRODOTTI DOP
Asiago / Grana padano


 PRODOTTI EQUOSOLIDALI
Lenticchie secche equador
Cioccolato al latte


PRODOTTI A SOSTEGNO DELLA BIODIVERSITÀ
Farro e legumi

 LIBERA TERRA FUSILLI °
TERRA LIBERA
provenienti da terreni confiscati alle mafie

COMUNE DI LEGNANO MENU ESTIVO – SCUOLA PRIMARIA E SECONDARIA
ANNO SCOLASTICO 2020-2021 MENU CELIACO



	1° Settimana	2° settimana 	3° settimana	4° settimana
Lunedì	Risotto in crema di zucchine Insalata Caprese (pomodori e mozzarella) Frutta fresca	Riso olio e Grana Filetto di merluzzo panato* al forno Spinaci al forno Frutta fresca	Asiago Insalata con mais Pasta° olio e grana Frutta fresca	Arrostato di tacchino freddo a fette Insalata verde con mais Pasta° al ragù di verdure Frutta fresca
Martedì	Pasta° olio e grana Prosciutto cotto AQ Carote grattugiate Frutta fresca	Pasta° al pomodoro e basilico Scaloppine al limone° Patate al forno Frutta fresca	Fish* Burger Fagiolini* all'olio Pasta° al pomodoro Frutta fresca	Riso al pomodoro Formaggio Primo Sale Insalata con Cetrioli Frutta fresca
Mercoledì	Frittata° con porri e patate* Spinaci* filanti Pasta° al pomodoro e basilico Mousse di frutta	Pasta° al tonno Robiola o formaggio spalmabile Insalata con mais Frutta fresca	Riso all'inglese Arrostato di tacchino agli aromi Patate* al forno Frutta fresca	Filetto di merluzzo* gratinato° al forno Fagiolini* all'olio Pasta° al pesto e zucchine Frutta fresca
Giovedì	Pasta° olio e salvia Tonno in olio di oliva Insalata con carote e mais Budino°	Pasta° al pesto° Cotoletta° di pollo Fagiolini all'olio Yogurt alla frutta	Insalata di pomodori Prosciutto cotto AQ 30 gr Pizza° Budino°	Pasta° agli aromi Coscia di pollo al forno Carote baby* al forno* Yogurt alla frutta°
Venerdì	Riso e piselli Arista alla pizzaiola° Fagiolini* all'olio Frutta fresca	Pasta all'olio e grana° Arrostato di tacchino freddo affettato° Pomodori Frutta fresca	Frittata al formaggio carote* al forno Pasta° alla norma Frutta fresca	Riso all'inglese Hamburger di vitello° Zucchine* al forno Frutta fresca

-  **PRODOTTI BIOLOGICI:**
Aceto
Olio Extra Vergine Oliva
Orzo
Legumi
Pasta
Riso
Pesto
Misto d'uovo pastorizzato
Farina bianca "00"
Pomodori pelati
Burro
Frutta fresca
Verdura fresca
Fette biscottate
Succo di frutta
Yogurt

-  **PRODOTTI LOCALI**
Latte fresco e UHT
Farina gialla
Pane
Carne bovina e suina

-  **PRODOTTI DOP**
Asiago / Grana padano

-  **PRODOTTI EQUOSOLIDALI**
Lenticchie secche equador
Cioccolato al latte

- PRODOTTI A SOSTEGNO DELLA BIODIVERSITÀ**
Farro e legumi

-  **LIBERA TERRA** FUSILLI°
TERRA LIBERA
provenienti da terreni confiscati alle mafie

° **PRODOTTI SENZA GLUTINE** In vigore dal 7 settembre 2020 (4° settimana)  **menù scelto dalla COMMISSIONE MENSA RAGAZZI.**

*prodotti congelati/surgelati all'origine
pomodori disponibili in base alla stagionalità, in alternativa insalata mista.

COMUNE DI LEGNANO

SERVIZIO DI RISTORAZIONE SCOLASTICA - SCUOLE PRIMARIE E SECONDARIE DI PRIMO GRADO - ANNO SCOLASTICO 2020/2021

MENU ESTIVO E PROPOSTA DI MENU SERALE PER UNA ALIMENTAZIONE GIORNALIERA EQUILIBRATA

		1° Settimana	2° settimana	3° settimana	4° settimana
Lunedì	Pranzo	Risotto in crema di zucchine Insalata Caprese (pomodori e mozzarella) Frutta fresca	Filetto di merluzzo panato* al forno Riso olio e Grana Spinaci al forno Frutta fresca	Chifferi olio e grana Asiago Insalata con mais Frutta fresca	Arrosto di tacchino freddo a fette Insalata verde con mais Gnocchetti sardi al ragù di verdure Frutta fresca
	Cena	Minestrone estivo con crostini Bocconcini di vitello all'ortolana Piselli e carote Frutta fresca	Crema di carote e lenticchie rosse Crescenza Zucchine al forno Frutta fresca	Risotto allo zafferano Bistecca di manzo o vitello Verdura cotta Frutta fresca	Orzotto con ceci e pomodori datterini Filetto di pesce gratinato Verdura /Frutta cotta
Martedì	Pranzo	Fusilli tricolore olio e grana Prosciutto cotto AQ Carote grattugiate Frutta fresca	Gnocchetti sardi al pomodoro e basilico Scaloppine al limone Patate al forno / Frutta fresca	Fusilli al pomodoro Fish* Burger Fagiolini all'olio Frutta fresca	Riso al pomodoro Formaggio Primo Sale Insalata con Cetrioli Frutta fresca
	Cena	Crema di zucchine Filetto di pesce al forno Patate al forno Frutta fresca	Pasta alla ricotta Crocchette di tonno e fagioli cannellini Verdura cotta Frutta fresca	Pasta fredda con verdure di stagione e mozzarella / Frutta fresca	Pasta integrale alle zucchine Prosciutto cotto piselli saltati Frutta fresca
Mercoledì	Pranzo	Frittata con porri e patate* Spinaci* filanti Tortiglioni al pomodoro e basilico Mousse di frutta	Tortiglioni al tonno Robiola o formaggio spalmabile Insalata con mais Frutta fresca	Riso all'inglese Arrosto di tacchino agli aromi Patate* al forno Frutta fresca	Fusilli al pesto e zucchine Filetto di merluzzo panato* al forno Fagiolini* all'olio Frutta fresca
	Cena	Pasta integrale al pomodoro Bocconcini di pollo Cetriolini in insalata Frutta fresca	Pasta con melanzane Filetto di nasello al forno Insalata di cetrioli Frutta fresca	Crema di zucchine e menta con farro Ricotta al forno Fagiolini all'olio e patate Frutta fresca	Pasta integrale al pomodoro fresco e basilico Crocchette di spinaci e patate Frutta fresca
Giovedì	Pranzo	Tortelloni di magro olio e salvia Tonno in olio di oliva Insalata con carote e mais Budino	Fusilli al pesto Crocchette di pollo Fagiolini all'olio Yogurt alla frutta	Insalata di pomodori Prosciutto cotto AQ 30 gr Pizza Budino	Chifferi agli aromi Coscia di pollo al forno Carote baby* al forno Yogurt alla frutta
	Cena	Insalata di riso Farina di ceci Radicchio al forno Frutta fresca	Riso integrale con aromi e carotine Tortino di verdure Fagioli in insalata /Frutta fresca	Pasta allo zafferano Polpettine di lenticchie e verdure Zucchine al forno Frutta fresca	Zuppa d'orzo Burger piselli carote e patate Melanzane al pomodoro Frutta fresca

Venerdì	Pranzo	Riso e piselli Arista alla pizzaiola Fagiolini* all'olio / Frutta fresca	Pasta all'olio e grana Arrostito di tacchino freddo affettato Pomodori Frutta fresca	Mezze penna alla norma Frittata al formaggio Carote* al forno Frutta fresca	Riso all'inglese Hamburger di vitello Zucchine* al forno Frutta fresca
	Cena	Pasta al pomodoro Caciotta dolce Verdura Frutta cotta	Cous cous con piselli, zucchine e salmone o tonno Frutta fresca	Crema di ceci con riso integrale Merluzzo con pomodorini, capperi e olive Insalata e mais Frutta fresca	Insalata di pasta Frittata semplice Insalata e olive Frutta fresca

INDICAZIONI PER UNA CORRETTA PREPARAZIONE DEL MENU SERALE:

- Il menù è strutturato tenendo conto che sia a pranzo che a cena venga prevista una porzione di pane pari a 50 gr.;
- le minestre presenti possono essere sostituite con minestre, sempre a base di verdura, a vostro piacimento a seconda della disponibilità dei prodotti acquistati nella Vostra spesa giornaliera;
- l'aggiunta di pasta, riso, orzo, farro, crostini o altri cereali alle minestre sono a vostra discrezione, l'importante è non superare i 30 gr.;
- Riso e pasta asciutti, avendo lo stesso valore nutrizionale, possono essere considerati interscambiabili;
- Frutta : è necessario che sia di stagione, non è stata specificata la tipologia , sempre tenendo conto della Vostra disponibilità, ma in ogni caso deve essere il più variata possibile nella settimana;
- Verdura: può essere consumata cruda o cotta e deve sempre essere di stagione , l'importante è che si prediligano cotture brevi a vapore o forno e che i condimenti vengano aggiunti a crudo.

BUON APPETITO!

