

|                  | <b>1° Settimana</b><br>6/11/23-9/11/23<br>4/12/23-8/12/23   | <b>2° settimana</b><br>13/11/23-17/11/23<br>11/12/23-15/12/23   | <b>3° settimana</b><br>20/11/23-24/11/23<br>18/12/23-22/12/23  | <b>4° settimana</b><br>27/11/23-1/12/23   |
|------------------|---|---|--|---|
| <b>Lunedì</b>    | Pasta al pomodoro<br>Coscia di pollo al forno<br>Broccoli ° all'olio<br>Frutta fresca<br>Pane                               | Riso all'olio<br>Tonno all'olio d'oliva<br>Carote ° brasate<br>Yogurt alla frutta<br>Pane                                   | Pasta con pesto invernale di broccoli °<br>Coscia di pollo agli aromi<br>Finocchi in insalata<br>Frutta fresca<br>Pane                         | Riso e lenticchie in brodo °<br>Prosciutto cotto ½ porzione<br>Spinaci ° gratinati<br>Frutta fresca<br>Pane               |
| <b>Martedì</b>   | Carote baby ° brasate<br>Polenta<br>Brüscitt<br>Frutta fresca<br>Pane integrale   | Crema di verdure ° con riso<br>Cotoletta di tacchino alla milanese<br>Patate ° al forno<br>Frutta fresca<br>Pane integrale  | Pasta e fagioli<br>Primo sale ½ porzione<br>Carote in insalata<br>Mousse di frutta<br>Pane integrale   | Pasta alla ligure °<br>Insalata di merluzzo ° con zucchine e olive<br>Carote ° brasate<br>Frutta fresca<br>Pane integrale |
| <b>Mercoledì</b> | Risotto alla crema di piselli °<br>Formaggio spalmabile ½ porzione<br>Insalata verde e finocchi<br>Mousse di frutta<br>Pane | Pasta al pomodoro e ceci passati<br>Uova sode<br>Insalata con mais °<br>Frutta fresca<br>Pane                               | Tortelloni di ricotta e spinaci con olio e salvia<br>Merluzzo ° con patate ° e olive<br>Fagiolini ° all'olio<br>Frutta fresca<br>Pane          | Pasta al ragù<br>½ porz di parmigiano reggiano<br>Insalata mista con mais °<br>Frutta fresca<br>Pane                      |
| <b>Giovedì</b>   | Pasta all' olio<br>Frittata<br>Fagiolini ° all'olio<br>Frutta fresca<br>Pane integrale                                      | Pizza margherita<br>Finocchi e carote in insalata<br>Bocconcini di mozzarella ½ porzione<br>Frutta fresca<br>Pane integrale | Risotto alla zucca °<br>Hamburger di pollo e tacchino (prodotto in loco) in umido<br>Cavolfiori ° gratinati<br>Frutta fresca<br>Pane integrale | Passato di verdure ° con crostini<br>Straccetti di pollo<br>Patate ° al forno<br>Frutta fresca<br>Pane integrale          |
| <b>Venerdì</b>   | Vellutata di verdure ° con orzo<br>Bastoncini di pesce °<br>Tris di verdura ° all'olio<br>Frutta fresca<br>Pane             | Pasta al pesto<br>Arrosto di tacchino al forno**<br>Erbe ° all'olio<br>Frutta fresca<br>Pane                                | Gnocchetti di grano saraceno al pomodoro<br>Frittata al formaggio<br>Insalata verde<br>Frutta fresca<br>Pane                                   | Pasta agli aromi<br>Uova sode<br>Finocchi in insalata<br>Yogurt alla frutta<br>Pane                                       |

**IN VIGORE DA LUNEDÌ 6/11/2023/2023 prima settimana ° Prodotti congelati/surgelati all'origine**

**\*\*sino al termine della quaresima in sostituzione frittata.**

*Per qualsiasi informazione riguardo la presenza di allergeni è possibile consultare l'apposita documentazione scritta che verrà fornita dal personale in servizio. È fatto obbligo al personale tenerla in luogo facilmente reperibile*

|                  | <b>1° Settimana</b><br>6/11/23-9/11/23<br>4/12/23-8/12/23  | <b>2° settimana</b><br>13/11/23-17/11/23<br>11/12/23-15/12/23   | <b>3° settimana</b><br>20/11/23-24/11/23<br>18/12/23-22/12/23  | <b>4° settimana</b><br>27/11/23-1/12/23   |
|------------------|--|---|--|---|
| <b>Lunedì</b>    | Fusi di pollo al forno<br>Broccoli° all'olio<br>Pasta al pomodoro<br>Frutta fresca<br>Pane<br>Merenda: grissini e mousse di frutta   | Riso all'olio<br>Tonno all'olio d'oliva<br>Carote° brasate<br>Yogurt alla frutta<br>Pane<br>Merenda: succo di frutta e biscotti                                     | Fusi di pollo agli aromi<br>Finocchi in insalata<br>Pasta con pesto invernale di broccoli°<br>Frutta fresca<br>Pane<br>Merenda: crostatina di confettura                               | Riso e lenticchie in brodo °<br>Prosciutto cotto ½ porzione<br>Spinaci° gratinati<br>Frutta fresca<br>Pane<br>Merenda: Grissini e mousse frutta       |
| <b>Martedì</b>   | Passato di verdure° con crostini<br>Brüscitt<br>Carote baby °al forno<br>Frutta fresca<br>Pane integrale<br>Merenda: succo di frutta e biscotti                                  | Crema di verdure° con riso<br>Straccetti di tacchino alla milanese<br>Patate °al forno<br>Frutta fresca<br>Pane integrale<br>Merenda: Pane e barretta di cioccolato | Pasta e fagioli<br>Primo sale ½ porzione<br>Carote in insalata<br>Mousse di frutta<br>Pane integrale<br>Merenda: Budino alla vaniglia  | Insalata di merluzzo° con zucchine<br>Carote° brasate<br>Pasta alla ligure°<br>Frutta fresca<br>Pane integrale<br>Merenda: pane e barretta cioccolato |
| <b>Mercoledì</b> | Risotto alla crema di piselli°<br>Formaggio spalmabile ½ porzione<br>Insalata verde e finocchi<br>Mousse di frutta<br>Pane<br>Merenda: fette biscottate e barretta di cioccolato | Frittata al formaggio<br>Insalata con mais °<br>Pasta al pomodoro e ceci passati<br>Frutta fresca<br>Pane<br>Merenda: fette biscottate e marmellata                 | Tortelloni di magro olio e salvia<br>Merluzzo° con patate °<br>Fagiolini° all'olio<br>Frutta fresca<br>Pane<br>Merenda: fette biscottate e barretta di cioccolato                      | ½ porz di parmigiano reggiano<br>Insalata mista con mais°<br>Pasta al ragù<br>Frutta fresca<br>Pane<br>Merenda: Torta                                 |
| <b>Giovedì</b>   | Frittata<br>Fagiolini° all'olio<br>Pasta all'olio<br>Frutta fresca<br>Pane integrale<br>Merenda: crostatina di confettura  | Finocchi e carote in insalata<br>Bocconcini di mozzarella ½ porzione<br>Pizza margherita<br>Frutta fresca<br>Pane integrale<br>Merenda: grissini e mousse frutta    | Risotto alla zucca°<br>Hamburger di pollo e tacchino (prodotto in loco) in umido<br>Cavolfiori° gratinati<br>Frutta fresca<br>Pane integrale<br>Merenda: mousse di frutta con grissini | Passato di verdure ° con crostini<br>Straccetti di pollo<br>Patate° al forno<br>Frutta fresca<br>Pane integrale<br>Merenda: succo frutta e cracker    |
| <b>Venerdì</b>   | Vellutata di verdure° con orzo<br>Bastoncini di pesce °<br>Tris di verdura° all'olio<br>Frutta fresca<br>Pane<br>Merenda: succo frutta e cracker                                 | Arrosto di tacchino a fettuccine**<br>Erbe° all'olio<br>Pasta al pesto<br>Frutta fresca<br>Pane<br>Merenda: Budino al cioccolato                                    | Frittata al formaggio<br>Insalata verde<br>Gnocchetti di grano saraceno al pomodoro<br>Frutta fresca<br>Pane<br>Merenda: biscotti e succo di frutta                                    | Frittata<br>Finocchi in insalata<br>Pasta agli aromi<br>Yogurt alla frutta<br>Pane<br>Merenda: crostatina al cioccolato                               |

**IN VIGORE DA LUNEDÌ 6/11/2023/2023 prima settimana ° Prodotti congelati/surgelati all'origine**

**\*\*sino al termine della quaresima in sostituzione frittata. Per qualsiasi informazione riguardo la presenza di allergeni è possibile consultare l'apposita documentazione scritta che verrà fornita dal personale in servizio. È fatto obbligo al personale tenerla in luogo facilmente reperibile**

|                  | <b>1° Settimana</b><br>6/11/23-9/11/23<br>4/12/23-8/12/23   | <b>2° settimana</b><br>13/11/23-17/11/23<br>11/12/23-15/12/23  | <b>3° settimana</b><br>20/11/23-24/11/23<br>18/12/23-22/12/23   | <b>4° settimana</b><br>27/11/23-1/12/23  |
|------------------|---|--|---|--|
| <b>Lunedì</b>    | Pasta al pomodoro<br>Formaggio<br>Broccoli all'olio°<br>Frutta fresca<br>Pane   | Riso olio<br>Tonno all'olio d'oliva<br>Carote° brasate<br>Yogurt alla frutta<br>Pane                             | Pasta con pesto invernale di broccoli°<br>Tonno all'olio d'oliva<br>Finocchi in insalata<br>Frutta fresca<br>Pane   | Riso e lenticchie in brodo°<br>Formaggio ½ porzione<br>Spinaci° gratinati<br>Frutta fresca<br>Pane                     |
| <b>Martedì</b>   | Carote baby° brasate<br>Polenta<br>Legumi in umido<br>Frutta fresca<br>Pane integrale                                   | Crema di verdure° con riso<br>Hamburger di verdure<br>Patate al forno °<br>Frutta fresca<br>Pane integrale       | Pasta e fagioli°<br>Primo sale ½ porzione<br>Carote in insalata<br>Mousse di frutta<br>Pane integrale               | Pasta alla ligure°<br>Insalata di merluzzo° con zucchine e olive<br>Carote° Brasate<br>Frutta fresca<br>Pane integrale |
| <b>Mercoledì</b> | Riso alla crema di piselli°<br>Formaggio spalmabile ½ porzione<br>Insalata verde e Finocchi<br>Mousse di frutta<br>Pane | Pasta al pomodoro e ceci passati<br>Uova sode<br>Insalata con Mais°<br>Frutta fresca<br>Pane                     | Tortelloni di magro olio e salvia<br>Merluzzo° con patate ° e olive<br>Fagiolini° all'olio<br>Frutta fresca<br>Pane | Pasta in salsa aurora<br>Parmigiano reggiano ½ porzione<br>Insalata mista con mais°<br>Frutta fresca<br>Pane           |
| <b>Giovedì</b>   | Pasta all'olio<br>Frittata<br>Fagiolini° all'olio<br>Frutta fresca<br>Pane integrale                                    | Pizza<br>Bocconcini di mozzarella ½ porzione<br>Finocchi e carote in insalata<br>Frutta fresca<br>Pane integrale | Risotto alla zucca°<br>Formaggio<br>Cavolfiori° gratinati<br>Frutta fresca<br>Pane integrale                        | Passato di verdure° con crostini<br>Frittata<br>Patate all'olio °<br>Frutta fresca<br>Pane integrale                   |
| <b>Venerdì</b>   | Vellutata di verdure con Orzo°<br>Bastoncini di pesce °<br>Tris di verdura° all'olio<br>Frutta fresca                   | Pasta al pesto<br>Frittata<br>Erbette° all'olio<br>Frutta fresca<br>Pane   | Gnocchetti di grano saraceno al pomodoro<br>Frittata al formaggio<br>Insalata verde<br>Frutta fresca                | Pasta agli aromi<br>Uova sde<br>Finocchi in insalata<br>Yogurt alla frutta<br>Pane                                     |

**IN VIGORE DA LUNEDÌ 6/11/2023/2023 prima settimana °** *Prodotti congelati/surgelati all'origine Per qualsiasi informazione riguardo la presenza di allergeni è possibile consultare l'apposita documentazione scritta che verrà fornita dal personale in servizio. È fatto obbligo al personale tenerla in luogo facilmente reperibile*

|                  | <b>1° Settimana</b><br>6/11/23-9/11/23<br>4/12/23-8/12/23   | <b>2° settimana</b><br>13/11/23-17/11/23<br>11/12/23-15/12/23   | <b>3° settimana</b><br>20/11/23-24/11/23<br>18/12/23-22/12/23   | <b>4° settimana</b><br>27/11/23-1/12/23  |
|------------------|---|---|---|--|
| <b>Lunedì</b>    | Pasta al pomodoro<br>Formaggio<br>Broccoli all'olio°<br>Frutta fresca<br>Pane   | Riso olio<br>Piselli°<br>Carote° brasate<br>Yogurt alla frutta<br>Pane  | Pasta con pesto invernale di<br>broccoli°<br>Piselli°<br>Finocchi in insalata<br>Frutta fresca<br>Pane              | Riso e lenticchie in brodo°<br>Formaggio ½ porzione<br>Spinaci gratinati<br>Frutta fresca<br>Pane            |
| <b>Martedì</b>   | Carote baby° brasate<br>Polenta<br>Legumi in umido<br>Frutta fresca<br>Pane integrale   | Crema di verdure° con riso<br>Hamburger di verdure<br>Patate al forno °<br>Frutta fresca<br>Pane integrale          | Pasta e fagioli°<br>Primo sale ½ porzione<br>Carote in insalata<br>Mousse di frutta<br>Pane integrale               | Pasta alla ligure°<br>Tortino di verdure<br>Carote Brasate<br>Frutta fresca<br>Pane integrale                |
| <b>Mercoledì</b> | Risotto alla crema di piselli°<br>Formaggio spalmabile ½<br>porzione<br>Insalata verde e Finocchi<br>Mousse di frutta<br>Pane | Pasta al pomodoro e ceci passati<br>Uova sode<br>Insalata con Mais°<br>Frutta fresca<br>Pane                        | Tortelloni di magro olio e salvia<br>Tortino di verdure<br>Fagiolini° all'olio<br>Frutta fresca<br>Pane             | Pasta in salsa aurora<br>Parmigiano reggiano ½ porzione<br>Insalata mista con mais°<br>Frutta fresca<br>Pane |
| <b>Giovedì</b>   | Pasta all'olio<br>Frittata<br>Fagiolini° all'olio<br>Frutta fresca<br>Pane integrale  | Pizza<br>Bocconcini di mozzarella ½<br>porzione<br>Finocchi e carote in insalata<br>Frutta fresca<br>Pane integrale | Risotto alla zucca°<br>Formaggio<br>Cavolfiori gratinati<br>Frutta fresca<br>Pane integrale                         | Passato di verdure° con crostini<br>Frittata<br>Patate al forno°<br>Frutta fresca<br>Pane integrale          |
| <b>Venerdì</b>   | Vellutata di verdure con Orzo°<br>Tortino di verdure<br>Tris di verdura° all'olio<br>Frutta fresca                            | Pasta al pesto<br>Frittata<br>Erbette° all'olio<br>Frutta fresca<br>Pane  | Gnocchetti di grano saraceno al<br>pomodoro<br>Frittata al formaggio<br>porzione<br>Insalata verde<br>Frutta fresca | Pasta agli aromi<br>Uova sode<br>Finocchi in insalata<br>Yogurt alla frutta<br>Pane                          |

**IN VIGORE DA LUNEDÌ 6/11/2023/2023 prima settimana ° Prodotti congelati/surgelati all'origine**

*Per qualsiasi informazione riguardo la presenza di allergeni è possibile consultare l'apposita documentazione scritta che verrà fornita dal personale in servizio. È fatto obbligo al personale tenerla in luogo facilmente reperibile*

|                  | <b>1° Settimana</b><br>6/11/23-9/11/23<br>4/12/23-8/12/23  | <b>2° settimana</b><br>13/11/23-17/11/23<br>11/12/23-15/12/23  | <b>3° settimana</b><br>20/11/23-24/11/23<br>18/12/23-22/12/23  | <b>4° settimana</b><br>27/11/23-1/12/23  |
|------------------|--|--|--|--|
| <b>Lunedì</b>    | Pasta al pomodoro<br>Formaggio<br>Broccoli all'olio°<br>Frutta fresca<br>Pane  | Riso olio<br>Tonno all'olio d'oliva<br>Carote° brasate<br>Yogurt alla frutta<br>Pane                             | Pasta con pesto invernale di broccoli°<br>Coscia di pollo agli aromi<br>Finocchi in insalata<br>Frutta fresca<br>Pane                        | Riso e lenticchie in brodo°<br>Formaggio ½ porzione<br>Spinaci° gratinati<br>Frutta fresca<br>Pane                     |
| <b>Martedì</b>   | Carote baby° brasate<br>Polenta<br>Legumi in umido<br>Frutta fresca<br>Pane integrale                                      | Crema di verdure° con riso<br>Hamburger di verdure<br>Patate al forno °<br>Frutta fresca<br>Pane integrale       | Pasta e fagioli°<br>Primo sale ½ porzione<br>Carote in insalata<br>Mousse di frutta<br>Pane integrale  | Pasta alla ligure°<br>Insalata di merluzzo° con zucchine e olive<br>Carote° Brasate<br>Frutta fresca<br>Pane integrale |
| <b>Mercoledì</b> | Risotto alla crema di piselli°<br>Formaggio spalmabile ½ porzione<br>Insalata verde e Finocchi<br>Mousse di frutta<br>Pane | Pasta al pomodoro e ceci passati<br>Uova sode<br>Insalata con Mais°<br>Frutta fresca<br>Pane                     | Tortelloni di magro olio e salvia<br>Merluzzo° con patate ° e olive<br>Fagiolini° all'olio<br>Frutta fresca<br>Pane                          | Pasta in salsa aurora<br>Parmiggiano reggiano ½ porzione<br>Insalata mista con mais°<br>Frutta fresca<br>Pane          |
| <b>Giovedì</b>   | Pasta all'olio<br>Frittata<br>Fagiolini° all'olio<br>Frutta fresca<br>Pane integrale                                       | Pizza<br>Bocconcini di mozzarella ½ porzione<br>Finocchi e carote in insalata<br>Frutta fresca<br>Pane integrale | Risotto alla zucca°<br>Hamburger di pollo e tacchino (prodotto in loco) in umido<br>Cavolfiori° gratinati<br>Frutta fresca<br>Pane integrale | Passato di verdure° con crostini<br>Frittata<br>Patate all'olio °<br>Frutta fresca<br>Pane integrale                   |
| <b>Venerdì</b>   | Vellutata di verdure con Orzo°<br>Bastoncini di pesce °<br>Tris di verdura° all'olio<br>Frutta fresca                      | Pasta al pesto<br>Arrosto di tacchino al forno**<br>Erbette° all'olio<br>Frutta fresca<br>Pane                   | Gnocchetti di grano saraceno al pomodoro<br>Frittata al formaggio<br>Insalata verde<br>Frutta fresca   | Pasta agli aromi<br>Uova sode<br>Finocchi in insalata<br>Yogurt alla frutta<br>Pane                                    |

**IN VIGORE DA LUNEDÌ 6/11/2023/2023 prima settimana \*\*sino al termine della quaresima in sostituzione frittata. ° Prodotti congelati/surgelati all'origine**  
Per qualsiasi informazione riguardo la presenza di allergeni è possibile consultare l'apposita documentazione scritta che verrà fornita dal personale in servizio. È fatto obbligo al personale tenerla in luogo facilmente reperibile

**COMUNE DI LEGNANO MENU INVERNALE CELIACO  
ANNO SCOLASTICO 2023/2024**

|                  | <b>1° Settimana</b><br>6/11/23-9/11/23<br>4/12/23-8/12/23   | <b>2° settimana</b><br>13/11/23-17/11/23<br>11/12/23-15/12/23   | <b>3° settimana</b><br>20/11/23-24/11/23<br>18/12/23-22/12/23  | <b>4° settimana</b><br>27/11/23-1/12/23  |
|------------------|---|---|--|--|
| <b>Lunedì</b>    | Pasta <sup>^</sup> al pomodoro<br>Coscia di pollo al forno<br>Broccoli ° all'olio<br>Frutta fresca<br>Fette senza glutine                               | Riso all'olio<br>Tonno all'olio d'oliva<br>Carote° brasate<br>Yogurt alla frutta<br>Fette senza glutine   | Pasta <sup>^</sup> con pesto invernale di broccoli°<br>Coscia di pollo agli aromi<br>Finocchi in insalata<br>Frutta fresca<br>Fette senza glutine                  | Riso e piselli in brodo <sup>°^</sup><br>½ porzione di prosciutto cotto<br>Spinaci° gratinati<br>Frutta fresca<br>Fette senza glutine                  |
| <b>Martedì</b>   | Carote baby° brasate<br>Polenta<br>Brüscitt <sup>^</sup><br>Frutta fresca<br>Fette senza glutine  | Crema di verdure <sup>°^</sup> con riso<br>Cotoletta di tacchino alla milanese <sup>^</sup><br>Patate° al forno<br>Frutta fresca<br>Fette senza glutine | Pasta <sup>^</sup> e piselli°<br>Primo sale ½ porzione<br>Carote in insalata<br>Mousse di frutta<br>Fette senza glutine  | Pasta <sup>^</sup> alla ligure °<br>Insalata di merluzzo° con zucchine e olive <sup>^</sup><br>Carote° brasate<br>Frutta fresca<br>Fette senza glutine |
| <b>Mercoledì</b> | Risotto alla crema di piselli ° <sup>^</sup><br>Formaggio spalmabile ½ porzione<br>Insalata verde e finocchi<br>Mousse di frutta<br>Fette senza glutine | Pasta <sup>^</sup> al pomodoro<br>Uova sode<br>Insalata<br>Frutta fresca<br>Fette senza glutine   | Tortelloni di magro olio e salvia <sup>^</sup><br>Merluzzo <sup>°^</sup> con patate ° e olive<br>Fagiolini° all'olio<br>Frutta fresca<br>Fette senza glutine       | Pasta <sup>^</sup> al ragù<br>½ porzione di parmigiano reggiano<br>Insalata mista<br>Frutta fresca<br>Fette senza glutine                              |
| <b>Giovedì</b>   | Pasta <sup>^</sup> all' olio<br>Frittata <sup>^</sup><br>Fagiolini° all'olio<br>Frutta fresca<br>Fette senza glutine                                    | Pizza margherita <sup>^</sup><br>Bocconcini di mozzarella ½ porzione<br>Finocchi e carote in insalata<br>Frutta fresca<br>Fette senza glutine           | Risotto alla zucca <sup>^</sup><br>Hamburger di pollo e tacchino ^<br>(prodotto in loco) in umido<br>Cavolfiori° gratinati<br>Frutta fresca<br>Fette senza glutine | Passato di verdure ° <sup>^</sup> con riso<br>Straccetti di pollo <sup>^</sup><br>Patate° al forno<br>Frutta fresca<br>Fette senza glutine             |
| <b>Venerdì</b>   | Vellutata di verdure con riso ° <sup>^</sup><br>Pesce panato <sup>°^</sup><br>Tris di verdura ° all'olio<br>Frutta fresca<br>Fette senza glutine        | Pasta <sup>^</sup> al pesto<br>Arrosto di tacchino al forno <sup>^</sup> **<br>Erbette ° all'olio<br>Frutta fresca<br>Fette senza glutine               | Pasta <sup>^</sup> al pomodoro<br>Frittata al formaggio ^<br>Insalata verde<br>Frutta fresca<br>Fette senza glutine  | Pasta <sup>^</sup> agli aromi<br>Uova sode<br>Finocchi in insalata<br>Yogurt alla frutta<br>Fette senza glutine  |

**<sup>^</sup>ALIMENTI SENZA GLUTINE**
**IN VIGORE DA LUNEDÌ 6/11/2023/2023 prima settimana ° Prodotti congelati/surgelati all'origine**
**\*\*sino al termine della quaresima in sostituzione frittata.**
*Per qualsiasi informazione riguardo la presenza di allergeni è possibile consultare l'apposita documentazione scritta che verrà fornita dal personale in servizio. È fatto obbligo al personale tenerla in luogo facilmente reperibile*

**COMUNE DI LEGNANO MENU INVERNALE NO LATTE  
ANNO SCOLASTICO 2023/2024**



|                  | <b>1° Settimana</b><br>6/11/23-9/11/23<br>4/12/23-8/12/23  | <b>2° settimana</b><br>13/11/23-17/11/23<br>11/12/23-15/12/23   | <b>3° settimana</b><br>20/11/23-24/11/23<br>18/12/23-22/12/23   | <b>4° settimana</b><br>27/11/23-1/12/23   |
|------------------|--|---|---|---|
| <b>Lunedì</b>    | Pasta al pomodoro<br>Coscia di pollo al forno<br>Broccoli ° all'olio<br>Frutta fresca<br>Pane  | Riso all'olio<br>Tonno all'olio d'oliva<br>Carote° brasate<br>Yogurt di soia<br>Pane  | Pasta con pesto invernale di broccoli <sup>°^</sup><br>Coscia di pollo agli aromi<br>Finocchi in insalata<br>Frutta fresca<br>Pane  | Riso e lenticchie in brodo <sup>°</sup><br>½ porzione di prosciutto cotto<br>Spinaci <sup>°</sup> all'olio<br>Frutta fresca<br>Pane                         |
| <b>Martedì</b>   | Carote baby <sup>°</sup> brasate<br>Polenta<br>Brüscitt<br>Frutta fresca<br>Pane integrale   | Crema di verdure <sup>°</sup> con riso<br>Cotoletta di tacchino alla milanese <sup>^</sup><br>Patate <sup>°</sup> al forno<br>Frutta fresca<br>Pane integrale | Pasta e fagioli <sup>°</sup><br>Prosciutto cotto<br>Carote in insalata<br>Mousse di frutta<br>Pane integrale  | Pasta alla ligure <sup>°^</sup><br>Insalata di merluzzo <sup>°</sup> con zucchine e olive<br>Carote <sup>°</sup> brasate<br>Frutta fresca<br>Pane integrale |
| <b>Mercoledì</b> | Risotto alla crema di piselli <sup>°^</sup><br>Prosciutto cotto ½ porzione<br>Insalata verde e finocchi<br>Mousse di frutta<br>Pane              | Pasta al pomodoro con ceci passati<br>Uova sode<br>Insalata con mais <sup>°</sup><br>Frutta fresca<br>Pane  | Pasta olio e salvia<br>Merluzzo <sup>°</sup> con patate <sup>°</sup> e olive<br>Fagiolini <sup>°</sup> all'olio<br>Frutta fresca<br>Pane  | Pasta al ragù<br>Tonno all'olio d'oliva<br>Insalata mista con mais <sup>°</sup><br>Frutta fresca<br>Pane  |
| <b>Giovedì</b>   | Pasta all' olio<br>Frittata <sup>^</sup><br>Fagiolini <sup>°</sup> all'olio<br>Frutta fresca<br>Pane integrale                                   | Pasta al pomodoro<br>Finocchi e carote in insalata<br>Cotto<br>Frutta fresca<br>Pane integrale  | Risotto alla zucca <sup>°^</sup><br>Hamburger di pollo e tacchino <sup>°^</sup><br>(prodotto in loco) in umido<br>Cavolfiori <sup>°</sup> all'olio<br>Frutta fresca<br>Pane integrale | Passato di verdure <sup>°</sup> con crostini<br>Straccetti di pollo<br>Patate <sup>°</sup> al forno<br>Frutta fresca<br>Pane integrale                      |
| <b>Venerdì</b>   | Vellutata di verdure con orzo <sup>°</sup><br>Bastoncini di pesce <sup>°</sup><br>Tris di verdura <sup>°</sup> all'olio<br>Frutta fresca<br>Pane | Pasta al pesto <sup>^</sup><br>Arrosto di tacchino al forno <sup>**</sup><br>Erbette <sup>°</sup> all'olio<br>Frutta fresca<br>Pane                           | Pasta al pomodoro<br>Frittata <sup>^</sup><br>Insalata verde<br>Frutta fresca<br>Pane   | Pasta agli aromi<br>Uova sode<br>Finocchi in insalata<br>Yogurt di soia<br>Pane   |

<sup>^</sup>**ALIMENTI SENZA LATTE E DERIVATI**

**IN VIGORE DA LUNEDÌ 6/11/2023/2023 prima settimana** ° *Prodotti congelati/surgelati all'origine*

**\*\*sino al termine della quaresima in sostituzione frittata.**

*Per qualsiasi informazione riguardo la presenza di allergeni è possibile consultare l'apposita documentazione scritta che verrà fornita dal personale in servizio. È fatto obbligo al personale tenerla in luogo facilmente reperibile*

**COMUNE DI LEGNANO - SERVIZIO DI RISTORAZIONE SCOLASTICA - ANNO SCOLASTICO 2023/2024**  
**MENU INVERNALE E PROPOSTA DI MENU SERALE PER UNA ALIMENTAZIONE GIORNALIERA EQUILIBRATA**

|                  |               | <b>1° Settimana</b><br>6/11/23-9/11/23<br>4/12/23-8/12/23   | <b>2° settimana</b><br>13/11/23-17/11/23<br>11/12/23-15/12/23   | <b>3° settimana</b><br>20/11/23-24/11/23<br>18/12/23-22/12/23   | <b>4° settimana</b><br>27/11/23-1/12/23   |
|------------------|---------------|---|---|---|---|
| <b>Lunedì</b>    | <b>Pranzo</b> | Pasta al pomodoro<br>Coscia di pollo al forno<br>Broccoli ° all'olio<br>Frutta fresca                               | Riso all'olio<br>Tonno all'olio d'oliva<br>Carote ° brasate<br>Yogurt alla frutta   | Pasta con pesto invernale di broccoli°<br>Coscia di pollo agli aromi<br>Finocchi in insalata<br>Frutta fresca                 | Riso e lenticchie in brodo°<br>Prosciutto cotto ½ porzione<br>Spinaci ° gratinati<br>Frutta fresca      |
|                  | <b>Cena</b>   | Minestra di verdura e pasta<br>Filetto di pesce al forno Patate al forno<br>Frutta fresca                           | Passato di verdura con crostini<br>Cotoletta di tacchino al forno<br>Patate prezzemolate<br>Frutta fresca                                   | Pasta al pesto<br>Filetto di pesce gratinato<br>Verdura<br>Frutta fresca  | Pasta al pomodoro<br>Cotoletta di tacchino al forno<br>Verdura<br>Frutta fresca                         |
| <b>Martedì</b>   | <b>Pranzo</b> | Carote baby ° brasate<br>Polenta<br>Brüscitt<br>Frutta fresca   | Cotoletta di tacchino alla milanese (straccetti di tacchino alla milanese)<br>Patate al forno<br>Crema di verdure con riso<br>Frutta fresca | Pasta e fagioli<br>Primo sale ½ porzione<br>Carote in insalata<br>Mousse di frutta  | Pasta alla ligure °<br>Insalata di merluzzo ° con zucchine e olive<br>Carote ° brasate<br>Frutta fresca |
|                  | <b>Cena</b>   | Risotto alle verdure<br>Frittata Verdura<br>Frutta fresca   | Risotto allo zafferano<br>Filetto di pesce al forno Verdura<br>Frutta fresca  | Risotto alle zucchine<br>Arrosti di tacchino al forno con Verdura<br>Frutta fresca  | Risotto alle verdure<br>Uova strapazzate e verdure<br>Frutta fresca                                     |
| <b>Mercoledì</b> | <b>Pranzo</b> | Risotto alla crema di piselli °<br>Formaggio spalmabile ½ porzione<br>Insalata verde e finocchi<br>Mousse di frutta | Pasta al pomodoro e ceci passati<br>Uova sode<br>Insalata con mais °<br>Frutta fresca   | Tortelloni di ricotta e spinaci con olio e salvia<br>Merluzzo ° con patate ° e olive<br>Fagiolini ° all'olio<br>Frutta fresca | Pasta al ragù<br>½ porz di parmigiano reggiano<br>Insalata mista con mais °<br>Frutta fresca            |
|                  | <b>Cena</b>   | Pasta integrale al pomodoro e olive<br>Tortino di Verdure<br>Frutta fresca  | Riso alla cantonese<br>Formaggio fresco e Verdura<br>Frutta fresca  | Crema di piselli con crostini<br>Formaggio 50gr con Purè di patate<br>Frutta fresca   | Risotto alla parmigiana<br>Sogliola alla mugnaia e Verdura<br>Frutta fresca                             |
| <b>Giovedì</b>   | <b>Pranzo</b> | Pasta all'olio<br>Frittata<br>Fagiolini ° all'olio<br>Frutta fresca   | Pizza margherita<br>Finocchi e carote in insalata<br>Bocconcini di mozzarella ½ porzione<br>Frutta fresca                                   | Risotto alla zucca °<br>Hamburger di pollo e tacchino (prodotto in loco) in umido<br>Cavolfiori ° gratinati<br>Frutta fresca  | Passato di verdure ° con crostini<br>Straccetti di pollo<br>Patate ° al forno<br>Frutta fresca          |
|                  | <b>Cena</b>   | Crema di carote e patate<br>Petto di pollo al forno con Verdure<br>Frutta fresca                                    | Crema di zucchine con pasta<br>Piselli saltati con verdure<br>Frutta fresca   | Passato di verdura con farro<br>Filetto di merluzzo panato<br>Frutta fresca   | Minestrone primavera<br>Formaggio 50gr e verdure<br>Frutta fresca                                       |
| <b>Venerdì</b>   | <b>Pranzo</b> | Vellutata di verdure ° con orzo<br>Bastoncini di pesce °<br>Tris di verdura ° all'olio<br>Frutta fresca             | Pasta al pesto<br>Arrosti di tacchino al forno**<br>Erbe ° all'olio<br>Frutta fresca  | Gnocchetti di grano saraceno al pomodoro<br>Frittata al formaggio<br>Insalata verde<br>Frutta fresca                          | Pasta agli aromi<br>Uova sode<br>Finocchi in insalata<br>Yogurt alla frutta                             |
|                  | <b>Cena</b>   | Pasta al ragù<br>Formaggio 50 gr Verdura<br>Frutta fresca   | Minestra di orzo/riso<br>Frittata al formaggio e Verdura<br>Frutta fresca   | Zuppa ai cereali<br>Frittata con le patate e Verdura<br>Frutta fresca   | Riso alla cantonese<br>Sfornato di piselli e verdure<br>Verdura<br>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, posso 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!



