

MENU PER SCUOLA INFANZIA "L'ARCOBALENO"

MENU' INVERNALE (1 OTTOBRE – 30 APRILE)					
	1° SETTIMANA	2° SETTIMANA	3° SETTIMANA	4° SETTIMANA	
lunedì	pennette in bianco (pennette, olio evo, parmigiano)	minestrone con pasta (ceci, carote, sedano, cipolla, minestrina)	pennette al pomodoro (pennette, sugo, parmigiano)	zuppa di cereali (mix cereali, minestrina)	lunedì
	scaloppine di pollo (pollo, pane grattugiato, olio evo)	polpettone (carne macinata di vitellone, pane grattugiato, prezzemolo)	polpette al sugo (carne macinata di vitellone, pane grattugiato, uova, prezzemolo)	insalata di pollo	
	carote (carote al vapore)	verdura stagione (lattuga)	insalata di finocchi	carote	
	pane	pane	pane	pane	
	frutta di stagione	frutta di stagione	frutta di stagione	frutta di stagione	
martedì	minestra in brodo vegetale (minestrina, brodo vegetale)	pasta al pomodoro (pasta, sugo, parmigiano)	passato di verdura e legumi (patate, fagioli, sedano, carote cipolle, olio evo)	gnocchetti al pomodoro (gnocchetti, sugo, parmigiano)	martedì
	arista al forno	omelette al formaggio con	prosciutto cotto	plattessa gratinata (plattessa, pane grattugiato, olio evo)	
	patate al forno con aromi	verdure (uovo, parmigiano, bietole, spinaci)	purea di patate (patate lesse, latte, parmigiano)	verdura stagione (lattuga)	
	pane	pane	pane	pane	
	frutta di stagione	frutta di stagione	frutta di stagione	frutta di stagione	
mercoledì	riso al pomodoro (riso, sugo, parmigiano)	lasagne (lasagne, sugo, besciamella, parmigiano)	riso allo zafferano (riso, olio evo, zafferano)	riso al burro (riso, burro)	mercoledì
	polpette di merluzzo (merluzzo, pane grattugiato, olio evo)		filetti di plattessa (plattessa, olio evo, aromi)	formaggio dolce (dolce sardo, peretta)	
	verdure al vapore (spinaci)	insalata di finocchi	verdure miste (carote, iceberg)	verdure (spinaci)	
	pane	pane	pane	pane	
	frutta di stagione	frutta di stagione	frutta di stagione	frutta di stagione	
giovedì	passato di verdure e legumi (patate, lenticchie, sedano, carote, cipolle, olio evo)	riso in bianco (riso, parmigiano, olio evo)	minestra in brodo di carne (minestrina, brodo di vitellone)	ravioli al pomodoro (ravioli di ricotta, sugo, parmigiano)	giovedì
	prosciutto cotto	scaloppine di carne (vitellone, pane grattugiato, olio evo)	spezzatino (vitellone) con		
	purea di patate (patate lesse, latte, parmigiano)	fagiolini	patate	fagiolini	
	pane	pane	pane	pane	
	frutta di stagione	frutta di stagione	frutta di stagione	frutta di stagione	
venerdì	pizza margherita (pane pizza, passata di pomodoro, mozzarella, olio evo)	passato di verdure e legumi (patate, fagioli, sedano, carote, cipolle, ceci)	zuppa gallurese (pane, brodo di carne mista, parmigiano, peretta)	minestra in brodo vegetale (minestrina, brodo vegetale)	venerdì
		merluzzo gratinato al forno (merluzzo, pane grattugiato, olio evo)		straccetti di carne (vitellone)	
	verdura fresca di stagione (icerberg)	verdura stagione (carote)	verdure al vapore (bietole)	patate lesse	
	pane	pane	pane	pane	
	frutta di stagione	frutta di stagione	frutta di stagione	frutta di stagione	

a cura della
Dott.ssa DANIELA URGEGHE
Biologa Nutrizionista
Specialista in Scienza dell'Alimentazione