



I SETTIMANA		
LUNEDI'	Pasta al pomodoro Filetto di platessa* al limone Broccoli verdi lessati Pane – frutta	Cracker senza sale
MARTEDI'	Risotto alla barbabietola Ricotta Finocchi all'olio Pane integrale – frutta	Frutta fresca di stagione
MERCOLEDI'	Pasta e lenticchie Tris di verdure lessate (<i>carote – cavolfiori – boccioni</i>) Pane – frutta	Torta margherita
GIOVEDI'	Orzo agli aromi Petto di pollo al forno Spinaci lessati Pane integrale – frutta	Yogurt alla frutta
VENERDI'	Risotto allo zafferano Filetto di merluzzo* gratinato Carote all'olio Pane – frutta	Biscotti secchi senza zucchero
II SETTIMANA		
LUNEDI'	Pasta al ragù di manzo Tris di verdure lessate (<i>carote – fagiolini – zucchine</i>) Pane – frutta	Pane e marmellata
MARTEDI'	Pasta al pesto genovese fresco Filetto di platessa* olive e pomodorini Carote lessate Pane integrale – frutta	Frutta fresca di stagione
MERCOLEDI'	Pasta pomodoro e basilico Frittata Erbette all'olio Pane – frutta	Cracker senza sale
GIOVEDI'	Risotto alla zucca Piselli con coriandoli di carote Cavolfiori lessati Pane integrale – frutta	Yogurt alla frutta
VENERDI'	Farro al pomodoro Filetto di platessa* agli aromi Broccoli verdi lessati Pane – frutta	Polpa di frutta senza zucchero

*Il pesce è surgelato. Le grammature riportate nella tabella di composizione degli alimenti sono da intendersi a crudo ed al netto degli scarti.

La frutta fresca può essere proposta ai bambini come merenda o come spuntino anziché dopo il pasto.



III SETTIMANA		
LUNEDI'	Pasta al pomodoro Robiola Finocchi all'olio Pane – frutta	Biscotti secchi senza zucchero
MARTEDI	Pastina in brodo vegetale Filetto di platessa* alla pizzaiola Biete all'olio Pane integrale – frutta	Frutta fresca di stagione
MERCOLEDI'	Farro e lenticchie Tris di verdure lessate (<i>carote – cavolfiori – fagiolini</i>) Pane – frutta	Torta bicolore
GIOVEDI'	Risotto ai broccoli verdi Petto di pollo agli aromi Carote lessate Pane integrale – frutta	Yogurt alla frutta
VENERDI'	Pasta di grano saraceno con sugo alla ligure Filetto di merluzzo* gratinato al forno Zucchine lessate Pane – frutta	Fette biscottate e marmellata
IV SETTIMANA		
LUNEDI'	Pizza margherita Tris di verdure lessate (<i>carote – fagiolini – zucchine</i>) Pane – frutta	Biscotti secchi senza zucchero
MARTEDI'	Pasta al pesto genovese fresco Ceci in umido al pomodoro Broccoli verdi lessati Pane integrale – frutta	Frutta fresca di stagione
MERCOLEDI'	Pasta integrale pomodoro e basilico Arrostato di tacchino agli aromi Cavolfiori lessati Pane – frutta	Cracker senza sale
GIOVEDI'	Risotto alle zucchine Frittata Carote lessate Pane integrale – frutta	Yogurt alla frutta
VENERDI'	Orzo al pomodoro Filetto di platessa* al forno Spinaci all'olio Pane – frutta	Polpa di frutta senza zucchero

*Il pesce è surgelato. Le grammature riportate nella tabella di composizione degli alimenti sono da intendersi a crudo ed al netto degli scarti.

La frutta fresca può essere proposta ai bambini come merenda o come spuntino anziché dopo il pasto.



NOTE

1. Il pane somministrato è a basso contenuto di sale (< 1,5 % sul totale di farina impiegata in produzione).
2. È offerto pane integrale 2 volte la settimana.
3. La pasta integrale è di provenienza biologica.
4. Il sale viene utilizzato con estrema moderazione in acqua di cottura ed è sale iodato.
5. È offerta una congrua varietà di verdura preferibilmente di stagione.
6. È offerta frutta fresca giornalmente con almeno tre varietà nell'arco della settimana.
7. Non è aggiunto formaggio grattugiato ai primi piatti.
8. Il brodo vegetale è prodotto artigianalmente. Non vengono utilizzati dadi e/o estratti di produzione industriale.
9. Il dolce proposto è di nostra produzione.
10. Come condimento viene utilizzato olio extra vergine di oliva a crudo.
11. È privilegiata la cottura a vapore.