



I SETTIMANA		
LUNEDI'	Orzo al pesto genovese fresco Filetto di platessa* alla pizzaiola Fagiolini all'olio Pane – frutta	Cracker senza sale
MARTEDI'	Risotto alle zucchine Ricotta Pomodori in insalata Pane integrale – frutta	Frutta fresca di stagione
MERCOLEDI'	Pasta e lenticchie Tris di verdure lessate Pane – frutta	Torta margherita
GIOVEDI'	Pasta al pomodoro Petto di pollo al limone Erbette lessate Pane integrale – frutta	Yogurt alla frutta
VENERDI'	Risotto allo zafferano Filetto di merluzzo* gratinato al forno Carote all'olio Pane – frutta	Biscotti secchi senza zucchero
II SETTIMANA		
LUNEDI'	Pasta al ragù di manzo Tris di verdure lessate Pane – frutta	Pane e marmellata
MARTEDI'	Passato di verdura con riso Fagioli all'uccelletto Fagiolini all'olio Pane integrale – frutta	Frutta fresca di stagione
MERCOLEDI'	Pasta pomodoro e basilico Frittata alle erbe Biete all'olio Pane – frutta	Cracker senza sale
GIOVEDI'	Risotto ai fagiolini Primo sale Pomodori e basilico Pane integrale – frutta	Yogurt alla frutta
VENERDI'	Pasta di grano saraceno con sugo alla ligure Filetto di platessa* gratinato Carote 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.



III SETTIMANA		
LUNEDI'	Pizza margherita Tris di verdure lessate Pane – frutta	Biscotti secchi senza zucchero
MARTEDI	Risotto con crema di erbe Petto di pollo agli aromi Pomodori in insalata Pane integrale – frutta	Frutta fresca di stagione
MERCOLEDI'	Farro al pomodoro Filetto di platessa* gratinato agli aromi Biete all'olio Pane – frutta	Cracker senza sale
GIOVEDI'	Pasta al pesto genovese fresco Lenticchie in umido Carote lessate Pane integrale – frutta	Yogurt alla frutta
VENERDI'	Pasta basilico e pomodorini Filetto di merluzzo* al limone Fagiolini all'olio Pane – frutta	Fette biscottate e marmellata
IV SETTIMANA		
LUNEDI'	Orzo agli aromi Fesa di tacchino al forno Biete all'olio Pane – frutta	Cracker senza sale
MARTEDI'	Pasta con crema di cannellini Tris di verdure lessate Pane integrale – frutta	Torta bicolore
MERCOLEDI'	Pasta integrale al pomodoro e basilico Frittata Fagiolini all'olio Pane – frutta	Frutta fresca di stagione
GIOVEDI'	Risotto agli asparagi Pisellini brasati Pomodori in insalata Pane integrale – frutta	Yogurt alla frutta
VENERDI'	Farro con crema di pomodoro e peperone rosso Filetto di platessa* al forno Carote lessate 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. E' 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. E' offerta una congrua varietà di verdura preferibilmente di stagione.
6. E' 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. E' privilegiata la cottura a vapore.