

 INVERNO

I SETTIMANA		
LUNEDI'	Risotto allo zafferano Robiola Carote prezzemolate Pane – frutta	Cracker senza sale
MARTEDI'	Pasta al pomodoro Filetto di nasello gratinato* Broccoli verdi lessati Pane integrale – frutta	Frutta fresca di stagione
MERCOLEDI'	Farro e lenticchie (piatto unico) Zucchine all'olio Pane – frutta	Torta margherita
GIOVEDI'	Pasta con cimette di rapa Petto di pollo al forno Finocchi all'olio Pane integrale – frutta	Yogurt all frutta
VENERDI'	Pasta di grano saraceno con crema di broccoli Filetto di platessa* agli aromi Bis di carote e zucchine Pane – frutta	Mousse di frutta senza zucchero
II SETTIMANA		
LUNEDI'	Pizza margherita (piatto unico) Tris di verdure lessate Pane – frutta	Biscotti secchi senza zucchero
MARTEDI'	Pasta con crema di cavolfiori Frittata Bis di carote e zucchine Pane integrale – frutta	Frutta fresca di stagione
MERCOLEDI'	Risotto al radicchio Fesa di tacchino al forno Erbe lessate Pane – frutta	Cracker senza sale
GIOVEDI'	Pasta con crema di zucchine Ceci in umido Carote all'olio Pane integrale – frutta	Yogurt all frutta
VENERDI'	Farro al pomodoro Filetto di merluzzo* al limone Fagiolini all'olio Pane – frutta	Mousse 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 piselli e zafferano (piatto unico.) Tri di verdure Pane – frutta	Fette biscottate e marmellata
MARTEDI	Risotto alla zucca Ricotta Zucchine lessate Pane integrale – frutta	Frutta fresca di stagione
MERCOLEDI'	Pastina in brodo vegetale Filetto di nasello* gratinato alle erbe Carote all'olio (carote gr 60) Pane – frutta	Cracker senza sale
GIOVEDI'	Vellutata di verdure con pasta Petto di pollo al limone Cavolfiori lessati Pane integrale – frutta	Yogurt all frutta
VENERDI'	Pasta pomodoro e basilico Filetto di platessa* gratinato Spinaci all'olio Pane – frutta	Mousse di frutta senza zucchero
IV SETTIMANA		
LUNEDI'	Pasta agli aromi Umido di lenticchie Zucchine all'olio Pane – frutta	Biscotti secchi senza zucchero
MARTEDI'	Risotto al cavolo verza Frittata Erbette lessate Pane integrale – frutta	Frutta fresca di stagione
MERCOLEDI'	Pasta e ceci (piatto unico) Bis di carote e zucchine Pane – frutta	Cracker senza sale
GIOVEDI'	Pasta integrale pomodoro e basilico Arrosto di tacchino agli aromi Broccoli verdi lessati Pane integrale – frutta	Yogurt all frutta
VENERDI'	Orzo al pesto di fagiolini Filetto di merluzzo* gratinato al forno Carote all'olio Pane – frutta	Mousse 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.