



## COMUNE DI VALERA FRATTA- SCUOLA DELL'INFANZIA E PRIMARIA

### MENU' PRIMAVERA ESTATE A.S.2023-2024



	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
I SETTIMANA	Ravioli di magro olio e salvia  Caprese (pomodoro e 1/2 pz mozzarella)  Pane comune Frutta fresca	Pasta alla mediterranea  Frittata al forno Fagiolini al basilico*  Pane comune Frutta fresca	Risotto alla parmigiana Cotoletta veg. (fagioli, grana padano, farina, pangrattato, prezzemolo, aglio, carote) Carote julienne con olio EVO  Pane Integrale Frutta fresca	Crema di zucchine con farro  Arrosto di pollo al latte  Patate al vapore  Pane comune Frutta fresca	Pasta al pomodoro Polpettine di nasello/merluzzo al forno*  Insalata verde con olio EVO  Pane comune Frutta fresca
II SETTIMANA	Risotto alla milanese  Primo sale Zucchine a scapece (aglio e menta)  Pane comune Frutta fresca	Pasta alla norma ( pomodoro e melanzane)  Filetè di merluzzo panato Finocchi julienne con olio EVO/ Insalata verde e mais  Pane comune Frutta fresca	Orzo con verdure di stagione  Scaloppina di tacchino al limone  Patate al forno  Pane Integrale Frutta fresca	Gnocchi al pomodoro INF: Chicche al pomodoro e basilico Tortino di ricotta e piselli*  Carote julienne con olio EVO  Pane comune Frutta fresca	Pasta al pesto  Uova strapazzate  Pomodori in insalata con olio EVO  Pane comune Frutta fresca
III SETTIMANA	Pasta integrale alle verdure Filetè di merluzzo gratinato* Insalata di fagiolini* con olio EVO  Pane comune Frutta fresca	Risotto in crema di carote  Frittata al rosmarino  Pomodori in insalata con olio EVO  Pane comune Frutta fresca	Pastina in brodo con verdure  Cotoletta di pollo al forno  Patate al forno  Pane Integrale Frutta fresca	Pasta olio e grana  Fiori di ceci Purè di carote  Pane comune Frutta fresca	<b>Piatto unico</b> Carote julienne e finocchi in insalata  Pizza margherita  Pane comune ½ porzione Frutta fresca
IV SETTIMANA	Pasta alla crema di cavolfiore e grana Formaggio spalmabile Zucchine all'olio EVO  Pane comune Frutta fresca	Passato di verdure con orzo Cosce di pollo al forno INF: Bocconcini di pollo al rosmarino  Patate al forno  Pane comune Frutta fresca	Risotto al pomodoro  Lenticchie in umido  Carote julienne con olio EVO  Pane Integrale Frutta fresca	Pasta al pesto di zucchine  Totani dorati*  Pomodori in insalata con olio EVO  Pane comune Frutta fresca	Cous cous di verdure  Uova strapazzate al pomodoro  Bieta costa ripassata*  Pane comune Frutta fresca
V SETTIMANA	Pennette integrali al pomodoro  Frittata al forno Fagiolini all'olio EVO  Pane comune Frutta fresca	Crema di carote  Arrosto di lonza  Insalata di patate e prezzemolo  Pane comune Frutta fresca	<b>Piatto unico</b> Insalata mista (insalata verde, pomodoro)  Pizza margherita  Pane Integrale 1/2 PZ Frutta fresca	Pasta olio e grana  Merluzzo/Nasello al pomodoro e origano*  Finocchi julienne con olio EVO  Pane comune Frutta fresca	Risotto al profumo di basilico  Farinata di ceci  Carote all'olio EVO  Pane comune Frutta fresca
VI SETTIMANA	Pasta integrale al ragù di verdure  Uova strapazzate Fagiolini* con olio EVO  Pane comune Frutta fresca	Crema di patate  Petto di pollo agli aromi  Pomodori in insalata con olio EVO  Pane comune Frutta fresca	Risotto alla crema di peperoni  Tortino di legumi  Zucchine al prezzemolo  Pane Integrale Frutta fresca	Pasta al ragù di carne bovina  Primosale 1/2 pz  Insalata verde con olio EVO  Pane comune Frutta fresca	Orzotto pesto e pomodoro  Merluzzo panato*  Carote julienne con olio EVO  Pane comune Frutta fresca

Le grammature sono in linea con le Linee Guida dell'ATS di riferimento e si differenziano per fasce di età. Il pane somministrato è sempre a ridotto contenuto di sale (1,7 % di sale sul totale della farina) e viene servito dopo il 1° piatto. Le proposte di frutta fresca sono calendarizzate garantendo almeno n.3 tipologie di frutta nella settimana. In fase di preparazione e condimento viene utilizzato esclusivamente olio EVO. In fase di preparazione e condimento viene utilizzato esclusivamente sale iodato. Gli ingredienti indicati con asterisco potrebbero essere surgelati all'origine. Gli ingredienti indicati con due asterischi indicano i legumi secchi. Si informa che nelle preparazioni possono essere contenuti, come ingrediente o in tracce, uno o più allergeni: 1.cereali contenenti glutine, 2.crostacei, 3.uova, 4.pesce, 5.arachidi, 6.soia, 7.latte incluso lattosio, 8.frutta a guscio, 9.sedano, 10.senape, 11.semi di sesamo, 12.anidride solforosa e solfiti, 13.lupini, 14.molluschi. Per gli utenti che necessitano di una dieta per intolleranze/allergie alimentari (correlate da certificato medico) il nostro ufficio Nutrizione predispone tabelle dietetiche personalizzate.



**COMUNE DI VALERA FRATTA- SCUOLA DELL'INFANZIA E PRIMARIA**  
**MENU' PRIMAVERA ESTATE A.S.2023-2024**



	MENU' ETICO-RELIGIOSO				
	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
I SETTIMANA	Ravioli di magro olio e salvia  Caprese (pomodoro e 1/2 pz mozzarella)  Pane comune Frutta fresca	Pasta alla mediterranea  Frittata al forno Fagiolini al basilico*  Pane comune Frutta fresca	Risotto alla parmigiana Cotoletta veg. (fagioli, grana padano, farina, panerattato. brezzemolo. aelio. carote) Carote julienne con olio EVO  Pane Integrale Frutta fresca	Crema di zucchine con farro Arrostito di pollo al latte <b>(1) Formaggio fresco</b> Patate al vapore  Pane comune Frutta fresca	Pasta al pomodoro Polpettine di merluzzo al forno* <b>(4) Legumi</b> Insalata verde con olio EVO  Pane comune Frutta fresca
II SETTIMANA	Risotto alla milanese Primo sale Zucchine a scapece (aglio e menta)  Pane comune Frutta fresca	Pasta alla norma ( pomodoro e melanzane) Filetè di merluzzo panato <b>(4) Legumi</b> Finocchi julienne con olio EVO/ Insalata verde e mais  Pane comune Frutta fresca	Orzo con verdure di stagione Scaloppina di tacchino al limone <b>(1) Legumi</b> Patate al forno  Pane Integrale Frutta fresca	Gnocchi al pomodoro e basilico INF: Chicche al pomodoro e basilico Tortino di ricotta e piselli *  Carote julienne con olio EVO  Pane comune Frutta fresca	Pasta al pesto Uova strapazzate  Pomodori in insalata con olio EVO  Pane comune Frutta fresca
III SETTIMANA	Pasta integrale alle verdure Filetè di merluzzo gratinato* <b>(4) Carne bianca</b> Insalata di fagiolini* con olio EVO  Pane comune Frutta fresca	Risotto in crema di carote  Frittata al rosmarino Pomodori in insalata con olio EVO  Pane comune Frutta fresca	Pastina in brodo con verdure Cotoletta di pollo al forno <b>(1) Filetto di pesce</b> Patate al forno  Pane Integrale Frutta fresca	Pasta olio e grana  Fiori di ceci Purè di carote  Pane comune Frutta fresca	<b>Piatto unico</b> Carote julienne e finocchi in insalata  Pizza margherita Pane comune ½ porzione Frutta fresca
IV SETTIMANA	Pasta alla crema di cavolfiore e grana  Formaggio spalmabile Zucchine all'olio EVO  Pane comune Frutta fresca	Passato di verdure con orzo Cosce di pollo al forno INF: Bocconcini di pollo al rosmarino <b>(1) Formaggio fresco</b> Patate al forno  Pane comune Frutta fresca	Risotto al pomodoro  Lenticchie in umido  Carote julienne con olio EVO  Pane Integrale Frutta fresca	Pasta al pesto di zucchine  Totani dorati* <b>(4) Legumi</b> Pomodori in insalata con olio EVO  Pane comune Frutta fresca	Cous cous di verdure  Uova strapazzate al pomodoro  Bieta costa ripassata* Pane comune Frutta fresca
V SETTIMANA	Pennette integrali al pomodoro Frittata al forno Fagiolini all'olio EVO  Pane comune Frutta fresca	Crema di carote Arrostito di lonza <b>(2) Legumi</b> Insalata di patate e prezzemolo  Pane comune Frutta fresca	<b>Piatto unico</b> Insalata mista (insalata verde, pomodoro) Pizza margherita Pane Integrale 1/2 PZ Frutta fresca	Pasta olio e grana Merluzzo / Nasello al pomodoro e origano* <b>(4) Formaggio</b> Finocchi julienne con olio EVO  Pane comune Frutta fresca	Risotto al profumo di basilico Farinata di ceci Carote all'olio EVO Pane comune Frutta fresca
VI SETTIMANA	Pasta integrale al ragù di verdure Uova strapazzate Fagiolini* con olio EVO  Pane comune Frutta fresca	Crema di patate Petto di pollo agli aromi <b>(1) Filetto di pesce</b> Pomodori in insalata con olio EVO  Pane comune Frutta fresca	Risotto alla crema di peperoni Tortino di legumi Zucchine al prezzemolo  Pane Integrale Frutta fresca	Pasta al ragù di carne bovina <b>(3) Pasta al pomodoro</b> Primosale Insalata verde con olio EVO  Pane comune Frutta fresca	Orzotto pesto e pomodoro Merluzzo panato* <b>(4) Legumi</b> Carote julienne con olio EVO Pane comune Frutta fresca

**SOSTITUZIONI PER MENU' ETICO RELIGIOSO**

SOSTITUZIONI DELLA **CARNE AVICOLA** INDICATE CON IL NUMERO **(1)**

SOSTITUZIONI DELLA **CARNE SUINA** INDICATE CON IL NUMERO **(2)**

SOSTITUZIONI DELLA **CARNE BOVINA** INDICATE CON IL NUMERO **(3)**

SOSTITUZIONI DEI **PRODOTTI ITTICI** INDICATE CON IL NUMERO **(4)**