

	1° Settimana	2° settimana	3° settimana	4° settimana
<b>Lunedì</b>	Fusilli con pomodoro e ceci <b>Crocchette di pollo</b> Insalata mista (verde, carote, mais) <b>Gelato°/Budino al cioccolato*</b>	Riso olio e grana <b>Filetto di merluzzo panato°</b> Dadolata di carote° brasate Frutta fresca	<b>Tortelloni di magro al pomodoro</b> <b>Formaggio fresco spalmabile.</b> Biete° all'olio Frutta fresca	<b>Mozzarella</b> Carote° brasate Mezze penne al tonno Succo di frutta
<b>Martedì</b>	<b>Carote baby°</b> brasate Polenta Brüscitt Frutta fresca	<b>Cotoletta di lonza alla milanese</b> Finocchi in insalata Fusilli al pomodoro Yogurt	<b>Pasta e lenticchie in brodo</b> <b>Arrosto di tacchino</b> Patate° al forno Frutta fresca	<b>Risotto alla milanese</b> Arrosto di vitello agli aromi <b>Fagiolini° all'olio</b> Frutta fresca
<b>Mercoledì</b>	Passato di verdura e zucca con riso <b>Involentino prosciutto e formaggio</b> Patate° all'olio Frutta fresca	<b>Crema fagioli cannellini con crostini</b> Formaggio Grana Padano Fagiolini° e patate° all'olio Frutta fresca	<b>Riso al pomodoro</b> Uovo sodo con maionese Insalata mista (verde, rossa, crauto) Frutta fresca	<b>Passato di verdura con faro</b> <b>Coscia di pollo al forno</b> Patate° all'olio Frutta fresca
<b>Giovedì</b>	Frittata con porri e patate Finocchi in insalata Gnocchetti sardi alla salsiccia Frutta fresca	Insalata con mais <b>Affettato di Tacchino (30 gr.) e Pizza / Focaccia prosciutto e formaggio</b> Frutta fresca	<b>Mezze penne speck e zafferano</b> <b>Coscia di pollo al forno</b> Finocchi in insalata Budino al cioccolato	<b>Pasta alla ghiottona con rabe e besciamella</b> <b>Prosciutto cotto alta qualità senza polifosfati</b> Insalata mista con mais Frutta fresca
<b>Venerdì</b>	Pasta e fagioli Hamburger di pesce° <b>Fagiolini° all'olio</b> Frutta fresca	<b>Fusilli alla ligure</b> Crocchetta ** / <b>Hamburger</b> di pollo e tacchino Carote julienne Frutta fresca	<b>Tonno sott'olio</b> <b>Piselli°</b> agli aromi Mezze Penne in crema di verdura e zucca Frutta fresca	Filetto di merluzzo° con patate e olive Finocchi in insalata <b>Fusilli al pesto</b> Frutta fresca



PRODOTTI BIOLOGICI:  
Aceto  
Olio Extra Vergine Oliva  
Orzo  
Legumi  
Pasta  
Riso  
Pesto  
Misto d'uovo pastorizzato  
Farina bianca "00"  
Pomodori pelati  
Burro  
Frutta fresca  
Verdura fresca  
Fette biscottate  
Succo di frutta  
Yogurt



PRODOTTI LOCALI  
Latte fresco e UHT  
Farina gialla  
Pane  
Carne bovina e suina



PRODOTTI DOP  
Grana Padano



PRODOTTI EQUOSOLIDALI  
Lenticchie secche  
Cioccolato al latte

IN VIGORE DA LUNEDÌ 04/11/2019 CON LA QUARTA SETTIMANA ° *Prodotti congelati/surgelati all'origine*

\*BUDINO distribuito da novembre a febbraio \*\*sino al termine della quaresima

**Piatti scelti dalla COMMISSIONE MENSA RAGAZZI**

	1° Settimana	2° settimana	3° settimana	4° settimana
<b>Lunedì</b>	Fusilli con pomodoro e ceci <b>Crocchette di pollo</b> Insalata mista <b>Gelato° / Budino al cioccolato*</b> Merenda: grissini e frutta	Riso olio e grana <b>Filetto di merluzzo panato°</b> Dadolata di carote° brasate Frutta fresca Merenda: crostatina di confettura	<b>Tortelloni di magro al pomodoro</b> <b>Formaggio fresco spalmabile</b> Biete° all'olio Frutta fresca Merenda: succo di mela e biscotti	<b>Mozzarella</b> Carote° brasate Mezze penne al tonno Succo di frutta Merenda: tè e biscotti
<b>Martedì</b>	Pastina in brodo Brüscitt Purè di patate Frutta fresca Merenda: succo di mela e biscotti	<b>Crocchette di pollo</b> Finocchi in insalata Fusilli al pomodoro Yogurt Merenda: Frutta fresca e grissini	<b>Pasta e lenticchie in brodo</b> <b>Arrosto di tacchino a fettucine</b> Patate° al forno Frutta fresca Merenda: fette biscottate e marmellata	<b>Risotto alla milanese</b> Fettucine di vitello agli aromi <b>Fagiolini° all'olio</b> Frutta fresca Merenda: pane e barretta cioccolato al latte
<b>Mercoledì</b>	Passato di verdura e zucca con riso <b>Involentino prosciutto e formaggio</b> Patate° all'olio Frutta fresca Merenda: focaccina	<b>Crema fagioli cannellini con crostini</b> Formaggio Grana Padano Fagiolini° e patate° all'olio Frutta fresca Merenda: fette biscottate e marmellata	<b>Riso al pomodoro</b> Uova strapazzate <b>Insalata mista</b> Frutta fresca Merenda: Budino al cioccolato	<b>Passato di verdura con farro</b> Fusi di pollo al forno Patate° all'olio Frutta fresca Merenda: crostatina al cioccolato
<b>Giovedì</b>	Frittata con porri e patate Finocchi in insalata Sedanini alla salsiccia Frutta fresca Merenda: fette biscottate e marmellata	Insalata con mais <b>Affettato di tacchino (30 gr.) e Pizza / Focaccia prosciutto e formaggio</b> Frutta fresca Merenda: tè e biscotti	Mezze penne speck e zafferano Fusi di pollo al forno Finocchi in insalata <b>Budino al cioccolato</b> Merenda: mousse di frutta con grissini	<b>Pasta alla ghiottona con ragù e besciamella</b> <b>Prosciutto cotto alta qualità senza polifosfati</b> Insalata mista con mais Frutta fresca Merenda: succo frutta e dolce da forno
<b>Venerdì</b>	Pasta e fagioli Hamburger di pesce° Fagiolini° all'olio Frutta fresca Merenda: succo frutta e dolce da forno	Crocchetta ** / <b>Hamburger di pollo e tacchino</b> Carote julienne <b>Fusilli alla ligure</b> Frutta fresca Merenda: pane e barretta cioccolato al latte	<b>Tonno e Piselli in umido</b> Mezze Penne in crema di verdura e zucca Frutta fresca Merenda: focaccina	Filetto di merluzzo° con patate e olive Finocchi in insalata <b>Fusilli al pesto</b> Frutta fresca Merenda: grissini e mousse frutta



PRODOTTI BIOLOGICI:  
Aceto  
Olio ExtaVergineOliva  
Orzo  
Legumi  
Pasta  
Riso  
Pesto  
Misto d'uovo pastorizzato  
Farina bianca "00"  
Pomodori pelati  
Burro  
Frutta fresca  
Verdura fresca  
Fette biscottate  
Succo di frutta  
Yogurt



PRODOTTI LOCALI  
Latte fresco e UHT  
Farina gialla  
Pane  
Carne bovina e suina



PRODOTTI DOP  
Grana Padano



PRODOTTI EQUOSOLIDALI  
Lenticchie secche  
Cioccolato al latte

IN VIGORE DA LUNEDÌ 04/11/2019 CON LA QUARTA SETTIMANA. \*BUDINO distribuito da novembre a febbraio

\*\*sino al termine della quaresima **Piatti scelti dalla COMMISSIONE MENSA RAGAZZI** ° Prodotti congelati/surgelati all'origine

	1° Settimana	2° settimana	3° settimana	4° settimana
<b>Lunedì</b>	Fusilli con pomodoro e ceci Formaggio <b>Insalata mista</b> Gelato/Budino al cioccolato*	Riso olio e grana <b>Filetto di merluzzo panato</b> Dadolata di carote brasate Frutta fresca	<b>Tortelloni di magro al pomodoro</b> Formaggio fresco spalmabile. Biete all'olio Frutta fresca	<b>Mozzarella</b> Carote brasate Mezze penne al tonno Succo di frutta
<b>Martedì</b>	<b>Carote baby</b> brasate (Purè infanzia) Polenta (pastina infanzia) <b>Polpette di Soya</b> Frutta fresca	<b>Uovo sodo</b> Finocchi in insalata <b>Fusilli al pomodoro</b> Budino al cioccolato*	<b>Pasta e lenticchie in brodo</b> <b>Filetto di merluzzo panato</b> Patate al forno Frutta fresca	<b>Risotto alla milanese</b> <b>Polpette di soia al sugo</b> <b>Fagiolini all'olio</b> Frutta fresca
<b>Mercoledì</b>	Passato di verdura e zucca con riso <b>Tonno</b> Patate all'olio Frutta fresca	<b>Crema fagioli cannellini con crostini</b> <b>Formaggio Grana</b> Fagiolini e patate all'olio Frutta fresca	<b>Riso al pomodoro</b> Uovo sodo con maionese <b>Insalata mista</b> Frutta fresca	<b>Passato di verdura con farro</b> <b>Uovo sodo</b> Patate all'olio Frutta fresca
<b>Giovedì</b>	Frittata porri e patate Finocchi in insalata Gnocchetti sardi <b>all'olio e grana</b> Frutta fresca	Insalata con mais <b>Mozzarella (30 gr.)</b> <b>Pizza / Focaccia</b> al formaggio Frutta fresca	Mezze penne <b>allo zafferano</b> <b>Formaggio</b> Finocchi in insalata Yogurt	<b>Pasta in salsa aurora</b> <b>Formaggio</b> Insalata mista con mais Frutta fresca
<b>Venerdì</b>	Pasta e fagioli Hamburger di pesce <b>Fagiolini all'olio</b> Frutta fresca	<b>Fusilli alla ligure</b> <b>Crocchetta / frittata</b> Carote julienne Frutta fresca	<b>Tonno sott'olio</b> <b>Piselli agli aromi</b> Mezze Penne in crema di verdura e zucca Frutta fresca	Filetto di merluzzo con patate e olive Finocchi in insalata <b>Fusilli al pesto</b> Frutta fresca

IN VIGORE DA LUNEDÌ 04/11/2019 CON LA QUARTA SETTIMANA \*BUDINO distribuito da novembre a febbraio

**Piatti scelti dalla COMMISSIONE MENSA RAGAZZI**



PRODOTTI BIOLOGICI:  
 Aceto  
 Olio Extra Vergine Oliva  
 Orzo  
 Legumi  
 Pasta  
 Riso  
 Pesto  
 Misto d'uovo pastorizzato  
 Farina bianca "00"  
 Pomodori pelati  
 Burro  
 Frutta fresca  
 Verdura fresca  
 Fette biscottate  
 Succo di frutta  
 Yogurt



PRODOTTI LOCALI  
 Latte fresco e UHT  
 Farina gialla  
 Pane  
 Carne bovina e suina



PRODOTTI DOP  
 Grana Padano



PRODOTTI EQUOSOLIDALI  
 Lenticchie secche  
 Cioccolato al latte

COMUNE DI LEGNANO MENU INVERNALE NO LATTE  
 SCUOLA PRIMARIA E SECONDARIA  
 ANNO SCOLASTICO 2019/2020

 Pellegrini

	1° Settimana	2° settimana	3° settimana	4° settimana
<b>Lunedì</b>	Fusilli con pomodoro e ceci Petto di pollo gratinato* Insalata mista Gelato/Budino al cioccolato*	Riso all'olio Filetto di merluzzo gratinato* Dadolata di carote brasate Frutta fresca	Pasta al pomodoro Prosciutto cotto alta qualità senza polifosfati Biete all'olio Frutta fresca	Uovo sodo Carote brasate Mezze penne al tonno Succo di frutta
<b>Martedì</b>	Carote baby brasate Polenta Brüscitt Frutta fresca	Cotoletta di lonza alla milanese Finocchi in insalata Fusilli al pomodoro Budino al cioccolato*	Pasta e lenticchie in brodo Arrosto di tacchino Patate al forno Frutta fresca	Riso all'olio Arrosto di vitello agli aromi Fagiolini all'olio Frutta fresca
<b>Mercoledì</b>	Passato di verdura e zucca con riso Prosciutto cotto AQ Patate all'olio Frutta fresca	Crema fagioli cannellini con crostini Tonno sott'olio Fagiolini e patate all'olio Frutta fresca	Riso al pomodoro Uovo sodo Insalata mista Frutta fresca	Passato di verdura con farro Coscia di pollo al forno Patate all'olio Frutta fresca
<b>Giovedì</b>	Frittata* porri e patate Finocchi in insalata Gnocchetti sardi alla salsiccia Frutta fresca	Insalata con mais Affettato di Tacchino* Pasta al pomodoro Frutta fresca	Mezze penne allo zafferano Coscia di pollo al forno Finocchi in insalata Yogurt di soia	Pasta al ragù Prosciutto cotto alta qualità senza polifosfati Insalata mista con mais Frutta fresca
<b>Venerdì</b>	Pasta e fagioli Hamburger di pesce Fagiolini all'olio Frutta fresca	Fusilli al pesto* Crocchetta ** / Hamburger di pollo e tacchino Carote julienne Frutta fresca	Tonno sott'olio Piselli agli aromi Mezze Penne in crema di verdura e zucca Frutta fresca	Filetto di merluzzo con patate e olive Finocchi in insalata Fusilli al pesto* Frutta fresca

IN VIGORE DA LUNEDÌ 04/11/2019 CON LA QUARTA SETTIMANA \*BUDINO distribuito da novembre a febbraio

Piatti scelti dalla COMMISSIONE MENSA RAGAZZI \*\*sino al termine della quaresima



PRODOTTI  
 BIOLOGICI:  
 Aceto  
 Olio ExtaVergineOliva  
 Orzo  
 Legumi  
 Pasta  
 Riso  
 Pesto  
 Mistò d'uovo  
 pastorizzato  
 Farina bianca "00"  
 Pomodori pelati  
 Burro  
 Frutta fresca  
 Verdura fresca  
 Fette biscottate  
 Succo di frutta  
 Yogurt



PRODOTTI LOCALI  
 Latte fresco e UHT  
 Farina gialla  
 Pane  
 Carne bovina e suina



PRODOTTI DOP  
 Grana Padano



PRODOTTI  
 EQUOSOLIDALI  
 Lenticchie secche  
 Cioccolato al latte

COMUNE DI LEGNANO MENU INVERNALE CELIACO  
 SCUOLA PRIMARIA E SECONDARIA  
 ANNO SCOLASTICO 2019/2020

	1° Settimana	2° settimana	3° settimana	4° settimana
Lunedì	Pasta* pomodoro e ceci Petto di pollo gratinato* Insalata mista Gelato☀️/Budino al cioccolato *	Riso olio e grana Filetto di merluzzo gratinato* Dadolata di carote al forno Frutta fresca	Pasta* al pomodoro Formaggio fresco spalmabile Biete all'olio Frutta fresca	Mozzarella Carote brasate Pasta* al tonno Succo di frutta
Martedì	Polenta Brüscitt* Carote baby brasate Frutta fresca	Cotoletta di lonza alla milanese* Finocchi in insalata Pasta* al pomodoro Budino al cioccolato *	Pasta * e lenticchie in brodo Arrosto di tacchino* Patate al forno Frutta fresca	Risotto alla milanese Arrosto di vitello agli aromi* Fagiolini all'olio Frutta fresca
Mercoledì	Passato di verdura e zucca con riso Involtino prosciutto e formaggio Patate all'olio Frutta fresca	Crema fagioli cannellini con fette s-glut Formaggio Grana Padano Fagiolini e patate all'olio Frutta fresca	Riso al pomodoro Uova sodo con maionese Insalata mista Frutta fresca	Passato di verdura con riso* Coscia di pollo al forno Patate all'olio Frutta fresca
Giovedì	Frittata* con porri e patate Finocchi in insalata Pasta* alla salsiccia Frutta fresca	Insalata e mais Affettato di Tacchino (30 gr.) Pizza* Frutta fresca	Pasta* allo zafferano Coscia di pollo al forno Finocchi in insalata Yogurt *	Pasta* al ragù Prosciutto cotto alta qualità senza polifosfati Insalata mista con mais Frutta fresca
Venerdì	Pasta* e fagioli Hamburger di pesce* Fagiolini all'olio Frutta fresca	Pasta* alla ligure Crocchetta ** / Hamburger di pollo e tacchino Carote julienne Frutta fresca	Tonno sott'olio Piselli agli aromi Pasta in crema di verdura e zucca Frutta fresca	Filetto di merluzzo con patate e olive Finocchi in insalata Pasta* al pesto* Frutta fresca



PRODOTTI BIOLOGICI:  
 Aceto  
 Olio Extra Vergine Oliva  
 Orzo  
 Legumi  
 Pasta  
 Riso  
 Pesto  
 Misto d'uovo pastorizzato  
 Farina bianca "00"  
 Pomodori pelati  
 Burro  
 Frutta fresca  
 Verdura fresca  
 Fette biscottate  
 Succo di frutta  
 Yogurt



PRODOTTI LOCALI  
 Latte fresco e UHT  
 Farina gialla  
 Pane  
 Carne bovina e suina



PRODOTTI DOP  
 Grana Padano



PRODOTTI EQUOSOLIDALI  
 Lenticchie secche  
 Cioccolato al latte

IN VIGORE DA LUNEDÌ 04/11/2019 CON LA QUARTA SETTIMANA \*BUDINO distribuito da novembre a febbraio  
 Piatti scelti dalla COMMISSIONE MENSA RAGAZZI \*\*sino al termine della quaresima

COMUNE DI LEGNANO MENU INVERNALE NO MAIALE  
 SCUOLA PRIMARIA E SECONDARIA  
 ANNO SCOLASTICO 2019/2020

	1° Settimana	2° settimana	3° settimana	4° settimana
<b>Lunedì</b>	Fusilli con pomodoro e ceci Crocchette di pollo Insalata mista Gelato/Budino al cioccolato*	Riso olio e grana Filetto di merluzzo panato Dadolata di carote al forno Frutta fresca	Tortelloni di magro al pomodoro Formaggio fresco spalmabile. Biete all'olio Frutta fresca	Mozzarella Carote brasate Mezze penne al tonno Succo di frutta
<b>Martedì</b>	Carote baby brasate (Purè infanzia) Polenta (pastina infanzia) Brüscitt Frutta fresca	Uovo sodo / infanzia crocchette di pollo Finocchi in insalata Fusilli al pomodoro Budino al cioccolato*	Pasta e lenticchie in brodo Arrosto di tacchino Patate al forno Frutta fresca	Risotto alla milanese Arrosto di vitello agli aromi Fagiolini all'olio Frutta fresca
<b>Mercoledì</b>	Passato di verdura e zucca con riso Tonno Patate all'olio Frutta fresca	Crema fagioli cannellini con crostini Formaggio Grana Fagiolini e patate all'olio Frutta fresca	Riso al pomodoro Uovo sodo con maionese Insalata mista Frutta fresca	Passato di verdura con farro Coscia di pollo al forno Patate all'olio Frutta fresca
<b>Giovedì</b>	Frittata con porri e patate Finocchi in insalata Gnocchetti sardi olio e grana Frutta fresca	Insalata con mais Affettato di Tacchino (30 gr.) Pizza / Focaccia al formaggio Frutta fresca	Mezze penne allo zafferano Coscia di pollo al forno Finocchi in insalata Yogurt	Pasta alla ghiottona con ragù e besciamella Formaggio Insalata mista con mais Frutta fresca
<b>Venerdì</b>	Pasta e fagioli Hamburger di pesce Fagiolini all'olio Frutta fresca	Fusilli alla ligure Crocchetta ** / Hamburger di pollo e tacchino Carote julienne Frutta fresca	Tonno sott'olio Piselli agli aromi Mezze Penne in crema di verdura e zucca Frutta fresca	Filetto di merluzzo con patate e olive Finocchi in insalata Fusilli al pesto Frutta fresca



PRODOTTI BIOLOGICI:  
 Aceto  
 Olio Extra Vergine Oliva  
 Orzo  
 Legumi  
 Pasta  
 Riso  
 Pesto  
 Misto d'uovo pastorizzato  
 Farina bianca "00"  
 Pomodori pelati  
 Burro  
 Frutta fresca  
 Verdura fresca  
 Fette biscottate  
 Succo di frutta  
 Yogurt



PRODOTTI LOCALI  
 Latte fresco e UHT  
 Farina gialla  
 Pane  
 Carne bovina e suina



PRODOTTI DOP  
 Grana Padano



PRODOTTI EQUOSOLIDALI  
 Lenticchie secche  
 Cioccolato al latte

IN VIGORE DA LUNEDÌ 04/11/2019 CON LA QUARTA SETTIMANA \*BUDINO distribuito da novembre a febbraio  
 Piatti scelti dalla COMMISSIONE MENSA RAGAZZI \*\*sino al termine della quaresima

**COMUNE DI LEGNANO - SERVIZIO DI RISTORAZIONE SCOLASTICA - ANNO SCOLASTICO 2019/2020  
MENU INVERNALE E PROPOSTA DI MENU SERALE PER UNA ALIMENTAZIONE GIORNALIERA EQUILIBRATA**

**Piatti scelti dalla COMMISSIONE MENSA RAGAZZI**

		<b>1° Settimana</b>	<b>2° settimana</b>	<b>3° settimana</b>	<b>4° settimana</b>
<b>Lunedì</b>	<b>Pranzo</b>	Fusilli con pomodoro e ceci Crocchette di pollo Insalata mista Gelato/Budino al cioccolato*	Riso olio e grana Filetto di merluzzo panato Dadolata di carote al forno Frutta fresca	Tortelloni di magro al pomodoro Formaggio fresco spalmabile Biete all'olio Frutta fresca	Mozzarella Carote brasate Mezze penne al tonno Succo di frutta
	<b>Cena</b>	Minestra di verdura e pasta Filetto di pesce al forno Patate al forno Frutta fresca	Passato di verdura con crostini Cotoletta di tacchino al forno Patate prezzemolate Frutta fresca	Pasta al pesto Filetto di pesce gratinato Verdura Frutta fresca	Crema di patate con orzo Cotoletta di tacchino al forno Verdura Frutta fresca
<b>Martedì</b>	<b>Pranzo</b>	Carote baby brasate Polenta Brüscitt Frutta fresca	Cotoletta di lonza alla milanese Finocchi in insalata Fusilli al pomodoro Budino al cioccolato*	Pasta e lenticchie in brodo Arrosti di tacchino Patate al forno Frutta fresca	Risotto alla milanese Arrosti di vitello agli aromi Fagiolini all'olio Frutta fresca
	<b>Cena</b>	Risotto alle verdure Frittata Verdura Frutta fresca	Pasta con ragu' di verdura Filetto di pesce al forno Verdura Frutta fresca	Risotto allo zafferano Formaggio 50 gr Verdura al forno Frutta fresca	Pasta alle zucchine Uova strapazzate al Pomodoro Verdura Frutta fresca
<b>Mercoledì</b>	<b>Pranzo</b>	Passato di verdura e zucca con riso Involtino prosciutto e formaggio Patate all'olio Frutta fresca	Crema fagioli cannellini con crostini Formaggio Grana Fagiolini e patate all'olio Frutta fresca	Riso al pomodoro Uovo sodo con maionese Insalata mista Frutta fresca	Passato di verdura con farro Coscia di pollo al forno Patate all'olio Frutta fresca
	<b>Cena</b>	Pasta integrale al pomodoro e olive Tortino di legumi Verdura Frutta fresca	Riso alla cantonese Frittata con farina di ceci Verdura Frutta fresca	Crema di piselli con crostini Coscia di pollo al forno Purè di patate Frutta fresca	Risotto alla parmigiana Sogliola alla mugnaia Verdura Frutta fresca
<b>Giovedì</b>	<b>Pranzo</b>	Frittata con porri e patate Finocchi in insalata Gnocchetti sardi alla salsiccia Frutta fresca	Insalata con mais Affettato di tacchino (30 gr.) e Pizza / Focaccia prosciutto e formaggio Frutta fresca	Mezze penne speck e zafferano Coscia di pollo al forno Finocchi in insalata Yogurt	Pasta alla ghiottona con ragu' e besciamella Prosciutto cotto alta qualità senza polifosfati Insalata mista con mais Frutta fresca
	<b>Cena</b>	Crema di carote e patate Petto di pollo al forno Verdura Frutta fresca	Crema di zucchine con pasta Formaggio Piselli saltati Frutta fresca	Passato di verdura con farro Arrosti di tacchino alla pizzaiola Verdure Frutta fresca	Minestrone primavera Formaggio Patate prezzemolate Frutta fresca
<b>Venerdì</b>	<b>Pranzo</b>	Pasta e fagioli Hamburger di pesce Fagiolini all'olio Frutta fresca	Fusilli alla ligure Crocchetta ** / Hamburger di pollo e tacchino Carote Julienne Frutta fresca	Tonno sott'olio Piselli agli aromi Mezze Penne in crema di verdura e zucca Frutta fresca	Filetto di merluzzo con patate e olive Finocchi in insalata Fusilli al pesto Frutta fresca
	<b>Cena</b>	Crespelle di magro Formaggio 50 gr Verdura Frutta fresca	Minestra di orzo Fusi di pollo al forno Verdura Frutta fresca	Zuppa ai cereali Frittata con le patate Verdura Frutta fresca	Pasta integrale al pomodoro Sformato di piselli e verdure Verdura Frutta fresca

## INDICAZIONI PER UNA CORRETTA PREPARAZIONE DEL MENU SERALE:

- Il menù è strutturato tenendo conto che sia a pranzo che a cena venga prevista una porzione di pane pari a 50 gr.;
- le minestre presenti possono essere sostituite con minestre , sempre a base di verdura, a vostro piacimento a seconda della disponibilità dei prodotti acquistati nella Vostra spesa giornaliera;
- l'aggiunta di pasta, riso, orzo, farro, crostini o altri cereali alle minestre sono a vostra discrezione, l'importante è non superare i 30 gr.;
- Riso e pasta asciutti , avendo lo stesso valore nutrizionale, posso essere considerati interscambiabili;
- Frutta : è necessario che sia di stagione, non è stata specificata la tipologia , sempre tenendo conto della Vostra disponibilità, ma in ogni caso deve essere il più variata possibile nella settimana;
- Verdura: può essere consumata cruda o cotta e deve sempre essere di stagione , l'importante è che si prediligano cotture brevi a vapore o forno e che i condimenti vengano aggiunti a crudo.

BUON APPETITO!

