

PUNTO RISTORAZIONE TABELLA ESTIVO
PER LA SCUOLA PRIMARIA E SECONDARIA
 Comune di Bellinzago Lombardo - Anno scolastico 2018/ 2019 *aggiornamento 15.03.19*

Menu in linea con le indicazioni regionali del Servizio di Igiene degli Alimenti e della Nutrizione – ATS MILANO

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
1° settimana	Passato di verdura con farro Bocconcini di lonza dorati Insalata <u>Zucchine trifolate</u> Pane integrale Frutta	Pasta all'olio e parmigiano Hamburger di lenticchie Fagiolini <u>Insalata verde</u> Pane Frutta	<i>Trancetti di verdura al tavolo</i> <i>Piatto unico</i> Pizza Margherita Insalata mista <u>Erbette</u> Pane Frutta	Vellutata di verdura con orzo Fusi di pollo al forno Pomodori <u>Misto di verdura cotta</u> Pane Frutta	Pasta al ragù di verdure Filetto di platessa dorato al forno Carote julienne <u>Spinaci</u> Pane Frutta
2° settimana	Pasta al pomodoro Tortino uova e verdure Carote cotte <u>Insalata verde</u> Pane integrale Frutta	Risotto alla parmigiana Polpettine di manzo al pomodoro Pomodori <u>Spinaci</u> Pane Frutta	<i>Trancetti di verdura al tavolo</i> Pasta alle melanzane Cannellini al prezzemolo Insalata mista <u>Zucchine trifolate</u> Pane Frutta	<i>Piatto unico</i> Lasagne al pesto (con formaggio) Finocchi in insalata <u>Fagiolini e carote</u> Pane Frutta	Pasta al sugo di verdura Bastoncini di nasello o merluzzo o pesce spada (a mesi alterni) Carote alla julienne <u>Zucchine gratinate</u> Pane - Frutta
3° settimana	Risotto alla milanese Rotolo di frittata Insalata <u>Erbette</u> Pane integrale Frutta	Fusilli al pesto Lenticchie alla pizzaiola Fagiolini <u>Pomodori</u> Pane Frutta	Farrotto al pomodoro Petto di pollo impanato Pomodori <u>Zucchine gratinate</u> Pane Frutta	<i>Trancetti di verdura al tavolo</i> <i>Piatto unico</i> Pizza Margherita Erbette <u>Insalata mista</u> Pane Frutta	Ravioli di magro alla salvia Filetto di platessa dorato al forno Carote julienne <u>Finocchi cotti</u> Pane Frutta
4° settimana	Spaghetti aglio e olio Bocconcini di mozzarella Pomodori <u>Carote cotte</u> Pane integrale Frutta	Passato di verdura con orzo Scaloppine di tacchino al parmigiano Patate al forno Spinaci <u>Insalata</u> Pane Frutta	Crema di ceci con crostini Crocchette di patate Fagiolini <u>Pomodori</u> Pane Frutta	<i>Trancetti di verdura al tavolo</i> Pasta integrale al pomodoro Rotolo di frittata Misto di verdura cotta <u>Insalata mista</u> Pane Frutta	Risotto con piselli Bastoncini di nasello o merluzzo Zucchine agli aromi <u>Carote alla julienne</u> Pane Frutta

SOTTOLINEATE LE ALTERNATIVE PREVISTE AL CONTORNO DEL GIORNO

- Per la preparazione dei piatti è previsto l'utilizzo esclusivo di olio extravergine d'oliva e sale iodato
- Viene servito pane a ridotto contenuto di sale
- Il pane viene servito dopo il primo piatto alle classi prime e seconde

- *Vengono proposte almeno 3 varietà diverse di frutta nell'arco della settimana*

Tabella dietetica elaborata dalla dietista Dott.ssa Enza Nigro