

PUNTO RISTORAZIONE TABELLA DIETETICA 2020/21 PER LA SCUOLA PRIMARIA
 MENÙ INVERNALE IN VIGORE DAL 09/11/2020 (dalla 2° settimana)
Comune di Bellinzago Lombardo

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

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
<u>1° settimana</u>	Pasta integrale al pomodoro Rotolo di frittata con spinaci Fagiolini Pane Frutta	Orzotto al pomodoro Fesa di tacchino al limone Verdura cotta Pane Frutta	Crema di ceci con riso o pasta Crocchette di patate Finocchi Pane – Frutta	Pasta pasticciata (<i>piatto unico</i>) Cavolfiori Pane Frutta	Risotto alla parmigiana Platessa dorata al forno o pesce spada (a mesi alterni) Insalata e Carote Pane Frutta
<u>2° settimana</u>	Risotto al pomodoro Piselli alla pizzaiola Verdure cotte Pane - Frutta	Passato di verdura con orzo Hamburger di manzo Erbette Pane Frutta	Ravioli di magro all'olio e salvia Involtini di platessa Insalata mista Pane - Frutta	Passato di verdura Pizza margherita (<i>piatto unico</i>) Pane - Frutta	Pasta al ragù di verdure Filetti di merluzzo dorati Fagiolini Pane - Frutta
<u>3° settimana</u>	Pasta integrale al pomodoro Rotolo di frittata con spinaci Fagiolini Pane Frutta	Passato di verdure con riso Cotoletta di pollo al forno Spinaci Pane Frutta	Pasta al pesto Crocchette di cannellini Fagiolini Pane Frutta	Lasagne al ragù di tacchino (<i>piatto unico</i>) Carote julienne Pane – Frutta	Risotto con carciofi o asparagi (in stagione) Platessa dorata al forno Erbette Pane – Frutta
<u>4° settimana</u>	Pasta all'olio e parmigiano Lenticchie al rosmarino Zucchine al gratin Pane - Frutta	(<i>Piatto unico</i>) Polenta Brasato di manzo Fagiolini Pane Frutta	Pizza margherita (<i>Piatto unico</i>) Insalata Pane Frutta	Passato di verdure con pasta Bocconcini di pollo dorati al forno Insalata Pane - Frutta	Chicche di patata al pomodoro Filetti di merluzzo dorati Carote julienne Pane - Frutta

Menù elaborato dalla dietista Dott.ssa Mura Martina

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

