



Menù estivo scuola infanzia,elementare e media di Gessate 2019

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
1° SETTIMANA	Pasta con crema di Peperoni Formaggio * Pomodori Frutta di stagione Pane integrale	Pasta integrale al ragù Fagiolini e pomodori Frutta di stagione Pane	Gnocchi al pomodoro piselli Carote grattugiate Frutta di stagione Pane	Insalata orzo-pomodori e olive Uovo strapazzato Insalata Frutta di stagione Pane Gelato	Fusilli alle zucchine Pesce panato spinaci Frutta di stagione Pane
2° SETTIMANA	Pomodori insalata e zucchine crude Pizza margherita Frutta di stagione Pane integrale	Pasta all'olio Limanda in umido Insalata mista con carote/mais Frutta di stagione Pane	Pasta integrale al pesto Uovo strapazzato Pomodori Frutta di stagione Pane	Risotto alla milanese lenticchie Carote crude Frutta di stagione Pane	Pasta mediterranea Cotoletta di tacchino Spinaci Frutta di stagione Pane
3° SETTIMANA	Fusilli integrali all'isolana formaggio * pomodori Frutta di stagione Pane integrale	Risotto con fagioli Piselli in umido Insalata yogurt Frutta di stagione Pane	Pasta agli aromi frittata vegetariana Fagiolini Frutta di stagione Pane	Farro al pesto polpettine di manzo carote crude Frutta di stagione Pane	Pasta al pomodoro crocchette di merluzzo panato Insalata Frutta di stagione Pane
4° SETTIMANA	Pasta integrale pasticcata carote crude Frutta di stagione Pane integrale	Risotto alla parmigiana Uovo sodo Insalata Frutta di stagione Pane	Crema di porri e legumi con crostini parmigiano patate e fagiolini all'olio Frutta di stagione Pane	Spaghetti al pomodoro Polpette di legumi pomodori Frutta di stagione Pane	Pasta con crema di zucchine e zafferano Filetè di merluzzo panato spinaci Frutta di stagione Pane

Formaggio a rotazione: * mozzarella, formaggio spalmabile, asiago

La frutta viene servita a metà mattina e si alternano almeno 3 tipologie di frutta di stagione la settimana;
 **col piatto unico la verdura viene servita ad inizio pasto;
 Il pane proposto viene servito dopo il primo piatto, è a ridotto contenuto di sale e non addizionato di grassi, come da iniziativa della regione Lombardia
 Viene sempre usato solo olio extravergine d'oliva bio all'interno delle preparazioni;
 "Con meno sale c'è più gusto e guadagni in salute";
 Il sale utilizzato nelle preparazioni è del tipo iodato



Comune di Gessate

Menù invernale scuola dell'infanzia, primaria e secondaria di Gessate 2018/2019

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
1° SETTIMANA	<i>Pizza</i> <i>carote crude**</i> <i>Frutta di stagione</i> <i>Pane integrale</i>	<i>vellutata di verdure con crostini</i> <i>formaggio*</i> <i>fagiolini</i> <i>Frutta di stagione</i> <i>Pane</i>	<i>Lasagne con il ragù</i> <i>crauti**</i> <i>Frutta di stagione</i> <i>Pane</i>	<i>pasta integrale con ceci al pomodoro</i> <i>filetè panato</i> <i>finocchi</i> <i>Frutta di stagione</i> <i>Pane</i>	<i>pasta con zucchine</i> <i>frittata vegetariana</i> <i>tris di verdure</i> <i>Frutta di stagione</i> <i>Pane</i>
2° SETTIMANA	<i>Risotto con zucca</i> <i>cosce di pollo al forno</i> <i>insalata</i> <i>Frutta di Stagione</i> <i>Pane integrale</i>	<i>polenta lenticchie</i> <i>carote alla julienne</i> <i>Frutta di stagione</i> <i>Pane</i>	<i>Pasta integrale al pesto per primaria gnocchi di patate al pesto per infanzia</i> <i>formaggio *</i> <i>mix di broccoli</i> <i>Frutta di stagione</i> <i>Pane</i>	<i>Risotto alla milanese</i> <i>uovo strapazzato</i> <i>finocchi</i> <i>Frutta di stagione</i> <i>Pane</i>	<i>zuppa con orzo</i> <i>polpette di merluzzo</i> <i>crauti</i> <i>Frutta di stagione</i> <i>Pane</i>
3° SETTIMANA	<i>pasta all'isolana</i> <i>formaggio*</i> <i>finocchi</i> <i>Frutta di stagione</i> <i>Pane integrale</i>	<i>Pasta e fagioli</i> <i>spinaci</i> <i>carote julienne</i> <i>Frutta di stagione</i> <i>Pane</i> <i>Barretta cioccolato</i>	<i>risotto alla parmigiana</i> <i>polpettine di manzo</i> <i>insalata</i> <i>Frutta di stagione</i> <i>Pane</i>	<i>pasta integrale al pomodoro</i> <i>frittata vegetariana</i> <i>fagiolini</i> <i>Frutta di stagione</i> <i>Pane</i>	<i>pasta all'olio</i> <i>filetè panato</i> <i>crauti</i> <i>Frutta di stagione</i> <i>Pane</i>
4° SETTIMANA	<i>pasta al pomodoro</i> <i>uovo strapazzato</i> <i>carote crude</i> <i>Frutta di stagione</i> <i>Pane integrale</i>	<i>pasta integrale al pesto</i> <i>piselli</i> <i>insalata</i> <i>yogurt</i> <i>Frutta di stagione</i> <i>Pane</i>	<i>brasato con polenta</i> <i>carote cotte**</i> <i>Frutta di stagione</i> <i>Pane</i>	<i>risotto con crema di carciofi</i> <i>crocchette di ricotta e spinaci</i> <i>finocchi</i> <i>Frutta di stagione</i> <i>Pane</i>	<i>crema di zucca con farro</i> <i>limanda al pomodoro</i> <i>tris di verdura</i> <i>Frutta di stagione</i> <i>Pane</i>

* a rotazione spalmabile, parmigiano reggiano, mozzarella, asiago

La frutta viene servita a metà mattina e si alternano almeno 3 tipologie di frutta di stagione la settimana;

**col piatto unico la verdura viene servita ad inizio pasto;

Il pane proposto viene servito dopo il primo piatto, è a ridotto contenuto di sale e non addizionato di grassi, come da iniziativa della regione Lombardia

Viene sempre usato solo olio extravergine d'oliva bio all'interno delle preparazioni;

"Con meno sale c'è più gusto e guadagni in salute