

Mensa scolastica di Gera Lario

Menù invernale per la Scuola Primaria e Secondaria di I grado – A.S. 2021/2022

1° LUNEDI'	2° LUNEDI'	3° LUNEDI'	4° LUNEDI'
RISOTTO ALLA ZUCCA FILETTI DI PLATESSA GRATINATI VERDURA FRUTTA DI STAGIONE PANE	VERDURE MISTE PIZZA MARGHERITA FRUTTA DI STAGIONE PANE	PASTA AL POMODORO o AL PESTO(***) FORMAGGI MISTI VERDURE MISTE FRUTTA DI STAGIONE PANE	PASTA CON RAGU' DI TONNO(**) PLATESSA IMPANATA AL FORNO VERDURA FRUTTA DI STAGIONE PANE
1° MARTEDI'	2° MARTEDI'	3° MARTEDI'	4° MARTEDI'
1° MERCOLEDI'	2° MERCOLEDI'	3° MERCOLEDI'	4° MERCOLEDI'
VERDURE MISTE LASAGNE O PASTA PASTICCIATA con ragù di carne FRUTTA DI STAGIONE PANE	GNOCCHI DI PATATE AL POMODORO SCALOPPINE DI TACCHINO VERDURE MISTE FRUTTA DI STAGIONE PANE	RISO E PISELLI o RISO E LENTICCHIE FRITTATA al forno VERDURE MISTE FRUTTA DI STAGIONE PANE	RISOTTO ALLA PARMIGIANA PROSCIUTTO COTTO senza polifosfati VERDURE MISTE FRUTTA DI STAGIONE PANE
1° GIOVEDI'	2° GIOVEDI'	3° GIOVEDI'	4° GIOVEDI'
1° VENERDI'	2° VENERDI'	3° VENERDI'	4° VENERDI'

(*)Condire solo con **olio extra vergine di oliva**
pinoli o confezionato senza aglio, in vetro

(**)TONNO al NATURALE

(***)PESTO fresco: basilico, olio extra vergine di oliva, parmigiano/pecorino,

PESCE: deve essere assicurata una accurata deliscatura **VERDURE MISTE:** offrire possibilmente due verdure a pasto, assicurando almeno 3 differenti prodotti alla settimana, alternando VERDURE CRUDE e COTTE – condire solo con olio extra vergine di oliva

NOTA: patate, per il loro contenuto in amido, non vanno considerate verdure; devono essere somministrate solo quando specificate nel menù. VIETATE PATATE PREFITTE **crostini** ottenuti esclusivamente da pane comune tostato

FRUTTA: assicurando almeno 3 differenti prodotti alla settimana, meglio se distribuita a metà mattina e di tanto in tanto alternarla con MACEDONIA DI FRUTTA FRESCA

TORTA della cuoca per Scuola Infanzia (torta margherita, torta allo yogurt, torta di mele/frutta o con confettura) **1 VOLTA AL MESE** per festeggiare i compleanni.

Utilizzo di solo **PREPARATO PER BRODO VEGETALE** senza glutammato, **SALE IODATO, PANE A RIDOTTO CONTENUTO DI SALE e OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA** sia per condimenti a crudo che per la cottura