

Scuola Primaria di Vercana (CU)

1° LUNEDI	2° LUNEDI	3° LUNEDI	4° LUNEDI
PASTA CON RAGU' DI TONNO (**) FILETTI DI PESCE al forno VERDURE MISTE FRUTTA DI STAGIONE PANE	GNOCCHI DI PATATE al pomodoro FILETTI DI PESCE in umido VERDURE MISTE FRUTTA DI STAGIONE PANE	PASTA AL POMODORO o AL PESTO*** FORMAGGI MISTI VERDURE MISTE FRUTTA DI STAGIONE PANE	PASTA RAGU' VEGETALE SCALOPPINE DI LONZA AL LIMONE VERDURA FRUTTA DI STAGIONE PANE
1° MERCOLEDI	2° MERCOLEDI	3° MERCOLEDI	4° MERCOLEDI
RISOTTO ALLO ZAFFERANO O ALLA ZUCCA FRITTATA al forno VERDURE MISTE FRUTTA DI STAGIONE PANE	VERDURE MISTE PIZZA MARGHERITA FRUTTA DI STAGIONE PANE	RISO E PISELLI o RISO E LENTICCHIE POLLO ARROSTO VERDURE MISTE FRUTTA DI STAGIONE PANE	RISOTTO ALLA PARMIGIANA PROSCIUTTO COTTO senza polifosfati VERDURE MISTE FRUTTA DI STAGIONE PANE

(**)TONNO al NATURALE, confezionato in vetro (***)PESTO fresco: basilico, olio extra vergine di oliva, parmigiano/pecorino, pinoli o confezionato senza aglio, in vetro.

PESCE: deve essere assicurata una accurata deiscatura. A rotazione si utilizzano i seguenti tipi di pesce : platessa, merluzzo, nasello, branzino.

VERDURE MISTE: offrire possibilmente due verdure a pasto, assicurando almeno 3 differenti prodotti alla settimana, alternando VERDURE CRUDE e COTTE - condire con olio extra vergine di oliva

N.B. Le patate, per il loro contenuto in amido, non vanno considerate verdure, quindi devono essere somministrate solo quando specificate nel menù, prevedendo sempre anche un contorno di verdure.

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, senza l'aggiunta di zuccheri

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