

Menù per la Scuola Primaria di SORICO

1° LUNEDI'	2° LUNEDI'	3° LUNEDI'	4° LUNEDI'
PASTA AL POMODORO O PESTO (**) FORMAGGI MISTI VERDURE MISTE FRUTTA DI STAGIONE PANE	VERDURE MISTE PIZZA MARGHERITA FRUTTA DI STAGIONE PANE	TORTELLINI AL POMODORO POLPETTE DI LEGUMI VERDURE MISTE FRUTTA DI STAGIONE PANE	RISOTTO ALLE VERDURE TACCHINO AGLI AROMI VERDURE MISTE FRUTTA DI STAGIONE PANE
1° MERCOLEDI'	2° MERCOLEDI'	3° MERCOLEDI'	4° MERCOLEDI'
RISOTTO ALLO ZAFFERANO PETTO DI POLLO AL LIMONE VERDURE MISTE FRUTTA DI STAGIONE PANE	PASTA AL POMODORO MERLUZZO ALLA LIVORNESE VERDURE MISTE FRUTTA DI STAGIONE PANE	GNOCCHI DI PATATE IN BIANCO FRITTATA AL FORNO VERDURE MISTE FRUTTA DI STAGIONE PANE	PASTA AL POMODORO O PESTO (**) POLPETTE DI PESCE VERDURE MISTE FRUTTA DI STAGIONE PANE

(**) **PESTO** preparato fresco con basilico, olio extra vergine di oliva, pinoli, grana, con poco o niente aglio

PESCE: deve essere assicurata una accurata deliscatura

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

FRUTTA: assicurare almeno 3 differenti prodotti di stagione alla settimana. Può essere distribuita anche a metà mattina e alternata saltuariamente con macedonia di frutta fresca senza l'aggiunta di zucchero

TORTA della cuoca (torta margherita, torta allo yogurt, torta di mele/frutta o con confettura) può essere prevista **una volta al mese** per festeggiare i compleanni, meglio se offerta all'intervallo di metà mattina o a merenda, ma mai in sostituzione della frutta fresca prevista al pasto.

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