



Comune di Lerici

MENU' AUTUNNO - PRIMAVERA A.S. 2018 -2019



Scuola primaria tempo pieno e modulare - valido dal 24/09/2018 (aggiornato il 10/09/2018)

Settimana	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
I	Pasta all'olio Platessa* gratinata al forno Fagiolini* al vapore Yogurt bio Val di vara - pane integrale	Pasta integrale alla pizzaiola Tortino di zucchine(2) Insalata mista con pomodori e mais/Insalata finocchi e mais(1) Frutta - pane	Minestrone di verdura* con orzo Hamburger di manzo Patate al forno Frutta - pane integrale	Pasta al pomodoro e basilico Cotoletta di pollo al forno Pomodori/Carote filangè(1) Frutta - pane integrale	Vellutata di patate e zucchine/zucca(1)con riso Crocchette di merluzzo* panate con farina di mais Bietole*saltate Frutta - pane integrale 1/2 porzione
II	Pasta al pesto Scaloppina di tacchino alla salvia Zucchine trifolate/ carote trifolate*(1) Gelato/budino(3) - pane integrale	Passato di verdura* leggero con crostini Torta di riso e verdure Pomodori/finocchi(1) Frutta- pane integrale	Gnocchi di patate al pomodoro Arista al forno Insalata mista Frutta - pane integrale	Riso olio e parmigiano Stracchino Carote filangè/saltate(1) Banana bio ES - pane integrale	Pasta alle zucchine(2) Tortino di pesce* Verdure miste di stagione al forno Frutta - pane integrale 1/2 porzione
III	Orzotto al ragù vegetale Mozzarella Pomodori/insalata con mais(1) Frutta - pane integrale	Pasta al sugo di pomodoro e melanzane Bocconcini di pollo al forno Fagiolini* e patate al vapore Yogurt bio Val di Vara - pane integrale 1/2 porzione	Lasagne al pesto Prosciutto cotto Insalata mista Frutta - pane integrale	Farfalle "Primavera"(2) Crocchette di patate Crudità di verdure/Tris di verdure* al vapore(1) Frutta -pane integrale 1/2 porzione	Pasta al burro Tonno Pomodori/fagiolini* al vapore(1) Frutta - pane
IV	Risotto al ragù di verdure Bastoncini di pesce* al forno Insalata, pomodori, carote e mais/Insalata finocchi carote e mais Frutta - pane integrale	Pasta agli aromi Straccetti di lonza al limone Insalata mista Dolce - pane integrale 1/2 porzione	Pizza margherita Formaggio spalmabile Pomodori/Spinaci* saltati (1) Frutta - pane	Minestrone di verdura* con pasta Pollo arrosto Patate al forno Banana bio ES- pane integrale	Pasta al pomodoro Sformato di ricotta e bietole* Carote* baby trifolate Frutta - pane integrale

Le ricette contrassegnate con il simbolo (*) potrebbero essere preparate con materie prime surgelate

(1)Primavera/Autunno in base alla stagionalità (2) In base alla disponibilità stagionale il prodotto sarà usato fresco o surgelato

(3)Gelato nei mesi di maggio/giugno

Menù elaborato da Dietista CIR food

Dott.ssa Raffaelli Elisa



Scuole secondarie di I grado - valido dal 25/09/2018 (aggiornato al 10/09)

Settimana	MARTEDI'	GIOVEDI'
I	Pasta fredda/Pasta integrale alla pizzaiola(1) Tortino di zucchine(2) Insalata mista con pomodori e mais/Insalata finocchi e mais(1) Frutta - pane	Pasta al pomodoro e basilico Cotoletta di pollo al forno Patate al forno Frutta - pane integrale 1/2 porzione
II	Pasta al pesto Scaloppina di tacchino alla salvia Pomodori/finocchi filangè(1) Gelato/Budino(2) - pane integrale	Ravioli burro e salvia Stracchino/Mozzarella Carote filangè/saltate(1) Banana bio ES - pane integrale
III	Pasta al sugo di pomodori e melanzane Bocconcini di pollo al forno Patate, fagiolini, pomodori in insalata/al vapore(1) Yogurt bio Val di Vara - pane integrale	Lasagne al pesto Prosciutto cotto Crudità di verdure/Tris di verdure* al vapore(1) Frutta - pane integrale
IV	Pasta agli aromi Straccetti di lonza al limone Insalata mista Dolce - pane integrale 1/2 porzione	Pizza Formaggio spalmabile Pomodori/Carote filangè(1) Frutta - pane integrale

Le ricette contrassegnate con il simbolo (*) potrebbero essere preparate con materie prime surgelate

(1)Primavera/Autunno in base alla stagionalità (2)Gelato nei mesi di maggio/giugno

Menù elaborato da Dietista CIR food Dott.ssa Elisa Raffaelli