




Comune di Lerici



Menù scuole primarie tempo pieno e modulare -invernale a.s. 2019-2020 (valido dal 18/11/2019)

| SETTIMANA | LUNEDI' | MARTEDI' | MERCOLEDI' | GIOVEDI' | VENERDI' |
|---|---|---|--|---|--|
| 1 SETTIMANA  | Pizza Prosciutto cotto Insalata mista con carote Frutta - pane integrale | Pasta integrale al pomodoro Torta di verdura* Fagiolini* al vapore Yogurt bio - pane | Passato di verdura* con orzo bio Cotoletta di pollo al forno Purè di patate Frutta - pane integrale | Pasta al ragù Stracchino Carote filangè Frutta - pane integrale | Riso olio e parmigiano Tortino di pesce* al forno Spinaci* saltati Frutta - pane integrale 1/2 porzione |
| 2 SETTIMANA  | Minestrone di verdura* con crostini Pollo arrosto Patate al forno Mousse di frutta bio - pane integrale | Gnocchi al pesto**(Km 0) Frittata di verdure* miste Insalata, finocchi e mais Dolce - pane integrale | Minestra di riso e lenticchie bio Caciotta della Val di Vara Carote baby* saltate Frutta - pane integrale | Pasta al burro Arista al forno Broccoletti* saltati Frutta - pane integrale | Pasta al ragù vegetale Crocchette di pesce* al forno panate con farina di mais Macedonia di verdure* saltate Frutta - pane integrale 1/2 porzione |
| 3 SETTIMANA  | Pasta al pesto**(Km 0) Nuggets di pesce* Spinaci* saltati Tavoletta di cioccolato bio ES- pane integrale | Pasta integrale alla pizzaiola Bocconcini di tacchino con piselli* saltati Frutta - pane | Lasagne al pomodoro Prosciutto cotto Carote e cavolo cappuccio iulienne. Frutta - pane integrale | Risotto alla parmigiana Sformato di ricotta e spinaci* Finocchi julienne Yogurt bio - pane | Crema di legumi bio con farro bio Mozzarella Carote* trifolate Frutta - pane |
| 4 SETTIMANA  | Risotto alla zucca Straccetti di tacchino al limone Tris di verdure* al vapore Budino- pane integrale | Crema di verdure* con pasta Hamburger di manzo Purè di patate Frutta - pane integrale | Pasta all'olio Filetti di merluzzo* impanato al forno Insalata mista con mais Frutta - pane integrale | Pasta agli aromi Torta di verdure miste* Fagiolini* al vapore Frutta - pane integrale | Pasta al pomodoro Stracchino Carote filngè Mousse di frutta bio - pane integrale |

I PIATTI CONTRASSEGNA TI CON (*) POSSONO ESSERE PREPARATI CON MATERIE PRIME CONGELATE E/O SURGELATE

Note: La banana sarà servita biologica equosolidale; l' uovo pastorizzato utilizzato nelle preparazioni deriva da allevamento a terra; il pane è fornito da panificio locale

SI INFORMANO I CONSUMATORI ALLERGICI O INTOLLERANTI, O CHI PER ESSI (GENITORI O FAMILIARI, ETC...), CHE NEGLI ALIMENTI E NELLE BEVANDE PREPARATI E SOMMINISTRATI POSSONO ESSERE CONTENUTI UNO O PIÙ DEI SEGUENTI ALLERGENI COME INGREDIENTE O IN TRACCE DERIVANTI DAL PROCESSO PRODUTTIVO: ELENCO DELLE SOSTANZE E/O DEI PRODOTTI CHE POSSONO PROVOCARE ALLERGIE O INTOLLERANZE (ai sensi dell'Allegato II Reg. UE 1169/11, D. Lgs. 109/92, 88/2009 e s.m.i.) Cereali contenenti glutine, Crostacei e prodotti a base di crostacei, Uova e prodotti a base di uova Pesce e prodotti a base di pesce, Arachidi e prodotti a base di arachidi, Soia e prodotti a base di soia, Latte e prodotti a base di latte (incluso lattosio), Frutta a guscio e loro prodotti, Sedano e prodotti a base di sedano, Senape e prodotti a base di senape, Semi di sesamo e prodotti a base di semi di sesamo, Anidride solforosa e solfiti in concentrazioni superiori a 10 mg/kg o 10 mg/litro, Lupini e prodotti a base di lupini, Molluschi e prodotti a base di molluschi