

MENU ESTIVO

ANNO SCOLASTICO 2022/2023 -Comune di Vignate- Scuola dell'infanzia/primaria/secondaria di primo grado in vigore dal 29/05/2023 al 01/10/2023 -

DIETA PRIVA DELL'UOVO E COSTITUENTI DELL'UOVO

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
1a settimana	Pasta al pesto Piselli Brasati Carote alla julienne Pane bio Frutta fresca	Fusilli zucchine e curcuma Pollo alle erbe Pomodori Pane bio Frutta fresca	Tris di cereali al pomodoro (riso, farro, orzo) Mozzarella Insalata mista Pane integrale Frutta fresca	Pasta pomodoro e melanzane Legumi Zucchine al forno Pane bio Frutta fresca	Risotto alla parmigiana Polpette di merluzzo al forno no uovo Fagiolini Pane bio Frutta fresca
2a settimana	Risotto allo zafferano Formaggio fresco Pomodori Pane integrale Frutta fresca	Pasta integrale alla rustica fredda (con olive e pomodoro) Cotoletta di tacchino impanata senza uovo Insalata mista Pane bio Frutta fresca	Carote julienne Pizza margherita Gelato senza uovo	Pasta all'olio Hamburger di legumi (fatti dal cuoco senza uovo) Zucchine fresche al forno Pane bio Frutta fresca	Pasta olio e basilico Fettuccine di totano no uovo Fagiolini Pane bio Frutta fresca
3a settimana	Tris di cereali al pesto di zucchine Mozzarella Carote julienne Pane bio Frutta fresca	Pasta estiva alle verdure Hamburger di legumi senza uovo Insalata Pane integrale Frutta fresca	Tris di verdure fresche Pasta al ragù di manzo Pane bio Frutta fresca	Pasta al pesto fatto dal cuoco Tacchino ai ferri Fagiolini Pane bio Frutta fresca	Riso bianco all'olio Polpette di merluzzo fatte dal cuoco no uovo Pomodori Pane bio Frutta fresca
4a settimana	Pasta integrale al pesto di zucchine fresche Legumi Carote a rondelle Pane bio Frutta fresca	Risotto alla milanese Hamburger di pollo fatti dal cuoco di carne fresca senza uovo Cavolo cappuccio bianco e viola Pane bio Frutta fresca	Pasta al ragù di verdure Filetto di merluzzo dorato senza uovo Pomodori Pane bio Frutta fresca	Pasta all' olio extravergine Sfornato di legumi fatto dal cuoco senza uovo Insalata mista Pane integrale Frutta fresca	Fagiolini Pizza margherita Frutta fresca

N.B. NON VERRA' MAI AGGIUNTO GRANA GRATTUGGIATO IN NESSUN PIATTO. VERRA' UTILIZZATO SOLO PARMIGIANO REGGIANO. SARANNO VERIFICATE TUTTE LE ETICHETTE DEI PRODOTTI CONFEZIONATI E SARANNO SOMMINISTRATI SOLO PRODOTTI ESENTI TOTALMENTE DA UOVO.

MENU' REDATTO DA DIETISTA ELIOR CAMPO SIMONA

